

Oletko haaveillut että tykästyisit lenkkeilyyn?

## Startti-juoksukoulu

torstaisin klo 17.30 alk. 22.4.

Juoksu usein jakaa mielipiteet – joko nautit siitä tai et voi sietää sitä. Aloittelijoille tarkoitettussa juoksukoulun starttiryhmässä voit oppia nauttimaan juoksusta. Aloitamme juoksuharjoittelun kevyesti ja nousujohteisesti. Yhtäjaksoinen lenkki on tavoite, johon kehoa totutellaan kevyillä harjoitteilla. Kun lähdemme liikkeelle kuntointervallimaisella ”juoksukävelyllä”, ei harrastus tyssää rasitusvammiin, ylikuormitukseen ja mielenkiinnon loppumiseen.

Starttiryhmässä juoksuharjoittelu ei ole myöskään ainoastaan lenkkeilyä vaan enemmänkin kokonaisvaltainen harjoittelukokonaisuus. Juoksukunto kasvaa parhaiten yhdistämällä juoksuun keuhonhallinnan, lihaskuntoharjoittelun ja lihahuollon. Vahvalla toiminnallisella peruskunnolla vältetään pelkästä juoksuharjoittelusta usein aiheutuvat rasitusvammat.

Saat myös opastusta harjoitusvarusteiden hankintaan, tietoiskuja ravinnosta ja ohjeet sykkeen seurantaan.

Ryhmän energia motivoi ja kannustaa - tule kohottamaan kuntoa, oppimaan uutta ja nauttimaan juoksusta!

Startti-juoksukoulu sisältää:

- 12 viikon nousujohteisen harjoitusohjelman
- ryhmätapaaminen kerran viikossa harjoitusten ja tietoiskujen merkeissä
- WhatsApp-ryhmä, jossa treenivideoita ja ohjeistuksia

Hinta 139 €/12 vko (GoFitin jäsenet 125 €)

Varaa paikkasi puh. 044 5659 317 tai  
info@gofit.fi

