

**Botniahallens löpakademi - Botniahallin juoksuakatemia**

Kursavgift 210€ (vår 2019) - Kurssimaksu 210€ (kevät 2019)

Träningarna alltid på onsdagar kl. 17.00 - Harjoitukset aina keskiviikkoisin klo 17.00			
V.		Program	Ohjelma
2	9.1.	Löpteknik, INFO till alla NYA redan kl. 16.30, träning börjar 17.00!	Juoksutekniikka, INFO kaikille UUSILLE jo klo 16.30, harjoitus alkaa 17.00!
3	16.1.	Rörlighet och pyramidträning	Liikkuvuus ja pyramidiharjoitus
4	23.1.	Snabbhet och snabbhetsstyrka	Nopeus ja nopeusvoima
5	30.1.	Uthållighet och koordination	Kestävyys ja koordinaatio
6	6.2.	Löpcirkelträning	Juoksukuntopiiri
7	13.2.	Intervaller och rörlighet	Intervalli ja liikkuvuus
8	20.2.	Löpträning samt bålstyrka	Juoksuharjoitus ja keskivartalovoima
9	27.2.	<b>Sportlov, egen träning i Botniahallen</b>	<b>Hiihtoloma, oma harjoitus Botniahallissa</b>
10	6.3.	Fartuthållighet	Vauhtikestävyys
11	13.3.	Häckgång och mängdintervaller	Aitakävely ja määräintervalli
12	20.3.	Kroppskontroll, bålstyrka, rörlighet och löpning	Kehonhallinta, keskivartalovoima, liikkuvuus ja juoksu
13	27.3.	Rörlighet och snabbhetsuthållighet	Liikkuvuus ja nopeuskestävyys
14	3.4.	Backlöpning UTE	Mäkijuoksua ULKONA
15	10.4.	Muskelkondition och balans	Lihaskunto ja tasapaino
16	17.4.	Löptest 3-5 x 1000m i Botniahallen	Juoksutesti 3-5 x 1000m Botniahallissa
17	24.4.	Koordination och löpträning	Koordinaatio ja juoksuharjoitus
17	27.4.	Kyrönjoki maraton: 10 km, 1/2-maraton, maraton! Alla med! Kaikki mukaan!	
18	1.5.	<b>1:a maj, egen träning</b>	<b>Vappu, oma harjoitus</b>
19	8.5.	Intervall-träning i Skogsberget	Intervalliharjoitus Metsäkalliossa
20	15.5.	Stiglöpning	Polkujuoksu
21	22.5.	Orientering	Suunnistus
22	29.5.	Löpkul UTE	Juoksukivaa ULKONA

	=	Träning inne i Botniahallen / Harjoitus Botniahallissa
	=	Träning utomhus / Harjoitus ulkona