

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. | Sportlov, egen träning i Botniahallen | Hiihtoloma, oma harjoitus Botniahallissa |
| 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. | 1:a maj, egen träning | Vappu, oma harjoitus |
| 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 |