

Endurance For Life

Sports Testing & Massage



Botniahallens löpakademi



Botniahallin juoksuakatemia

Ohjelma, syksy / Program, hösten 2018

V.		Program	Ohjelma
36	5.9.	Löpteknik- och löpträning på sportplan vid Botniahallen	Juoksuteknikka- ja juoksuharjoitus Botniahallin viereisellä urheilukentällä
37	12.9.	Löpcirkelträning utomhus	Juoksukuntopiiri ulkona
38	19.9.	Stiglopning i Öjen	Polkujuoksua Öjenillä
39	26.9.	Back- och hoppträning i Skogsberget	Mäki- ja loikkaharjoitus Metsäkalliossa
40	3.10.	Stadsorientering vid Botniahallen	Korttelisuunnistus Botniahallilla
41	10.10.	Stiglopning i Gerby	Polkujuoksua Gerbyssä
42	17.10.	Löpträning och bälstyrka i Botniahallen	Juoksuharjoitus ja keskivartalovoima Botniahallissa
43	24.10.	Fartlek utomhus	Vauhtileikittely ulkona
44	31.10.	Löptest 3-5 x 1000m i Botniahallen / intervall-träning	Juoksutesti 3-5 x 1000m Botniahallissa / intervalliharjoitus
45	7.11.	Fartuthållighet	Vauhtikestävyys
46	14.11.	Kroppskontroll, bälstyrka och rörlighet	Kehonhallinta, keskivartalovoima ja liikkuvuus
47	21.11.	Koordination och snabbhetsuthållighet	Kordinaatio ja nopeuskestävyys
48	28.11.	Fartuthållighet eller löpträning och bälstyrka	Vauhtikestävyys tai juoksuharjoitus ja keskivartalovoima
49	5.12.	Löpteknik och koordination eller intervallträning	Juoksuteknikka ja kordinaatio tai intervalliharjoitus
50	12.12.	Löpträning med muskelstyrka	Juoksu- ja lihaskuntoharjoitus
51	19.12.	Jullöpträning	Joulujuoksuharjoitus

= Träning inne i Botniahallen / Harjoitus Botniahallissa

= Träning utomhus / Harjoitus ulkona