

## Vaasanseudun juoksukoulu - KONDIS

Kevät 2025

Vko		Ohjelma tiistaisin klo 17.15-18.45 / Botniahalli
2	7.1.	Kinkun sulattelu treeni – hauska ja tehokas!
3	14.1.	Kross-treeni (yhdistelmä juoksua ja lihaskuntoa)
4	21.1.	Juoksutekniikkakertaus + vauhtikestävyys
5	28.1.	Aidat + juoksun porrastreeni eri juoksumatkoilla (valittavana lyhyet tai pidemmät porrasmatkat)
6	4.2.	Juoksun pyramidiharjoitus + core
7	11.2.	Kuminauhalämmittely + nopeuskestävyys
8	18.2.	Koordinaatiot + vauhtikestävyys
9	25.2.	Talviloma – omatoiminen treeni (halli auki normaalisti)
10	4.3.	Lumihankijuoksu 😊
11	11.3.	Juoksijan lihaskunto
12	18.3.	Juoksutekniikkakertaus ja tasavauhtiset vedot + kehonhuolto
13	25.3.	Määräintervallit ja laktaattitesti mahdollisuus (60€)
14	1.4.	Vauhtikestävyys + maksimivetoja
15	8.4.	Vauhtileikkittely eri sykealueilla
16	15.4.	Pidemmät vedot + core
17	22.4.	Mäkijuoksutreeni (sijainti selviää lähempänä)
18	29.4.	Vauhtikestävyyslenkki Laivapuisto
19	6.5.	Porrastreeni Öjberget
20	13.5.	Polkujuoksu (sijainti selviää lähempänä)
21	20.5.	Koordinaatiot + nopeuskestävyys Botniahallin ulkokenttä
22	27.5.	Kauden päätös – kevättreeni Botniahallin ulkokenttä

## Vasaregionens löpskola - KONDIS

Våren 2025

V.		Program tisdagar kl. 17.15-18.45 / i Botniahallen
2	7.1.	Rolig och effektiv träning efter julen!
3	14.1.	Kross-träning (löpning+muskelkonditin)
4	21.1.	Löpteknik + fartuthållighet
5	28.1.	Häck + trappträning med olika drag i hallen (välj kortare eller längre drag)
6	4.2.	Löppyramidträning + core
7	11.2.	Gummiband uppvärmning + snabbhetsuthållighet
8	18.2.	Koordination + fartuthållighet
9	25.2.	Vinterlov, egen träning i veckan i hallen
10	4.3.	Snölöpning 😊
11	11.3.	Löparens styrketräning
12	18.3.	Löpteknik och löpträning i stadigt tempo + kråppsvård
13	25.3.	Mängd intervaller / frivillig laktat test 60€
14	1.4.	Fartuthållighet + maxdrag
15	8.4.	Fartlek med olika pulsnivåer
16	15.4.	Längre drag + core
17	22.4.	Backträning (platsen avslöjas närmare i tid)
18	29.4.	Fartuthållighet löprunda
19	6.6.	Trappträning Öjberget
20	13.6.	Stiglöpning (platsen avslöjas närmare i tid)
21	20.6.	Koordination + snabbhetsuthållighet Botniahallens uteplan
22	27.6.	Säsongsavslutning – vårträning i Botniahallens uteplan