

Vaasanseudun juoksukoulu - STARTTI

Kevät 2025

Vko		Ohjelma tiistaisin klo 17.15-18.45 / Botniahalli
2	7.1.	Juoksutekniikkakertaus
3	14.1.	Nousujohteisia intervaleja + koordinaatiot
4	21.1.	Kross-treeni (yhdistelmä juoksua ja lihaskuntoa -TRX)
5	28.1.	Vauhtikestävyys + liikkuvuus
6	4.2.	Vauhtileikkittely eri vauhdeilla
7	11.2.	Nopeuskestävyys + core
8	18.2.	Intervallitreeni + kehonhuolto
9	25.2.	Talviloma – omatoiminen treeni (halli auki normaalisti)
10	4.3.	Lumihankijuoksu 😊
11	11.3.	Juoksutekniikkakertaus + nopeus vedot
12	18.3.	Koordinaatiot + juoksun pyramidiharjoitus
13	25.3.	Kuntopiiri + juoksua / laktaattitesti mahdollisuus (60€)
14	1.4.	Aidat alkulämmittelynä + tasavauhtiset vedot rullaavasti
15	8.4.	Pidemmät vauhtikestävyys vedot
16	15.4.	Core + raskaampia vetoja vastuskuminauhalla
17	22.4.	Määräintervallit + liikkuvuus
18	29.4.	Porrastreeni Öjberget
19	6.5.	Juoksun porrastreeni eri juoksumatkoilla (valittavana lyhyet tai pidemmät porrasmatkat) Botniahallin ulkokenttä
20	13.5.	Mäkijuoksutreeni (sijainti selviää lähempänä)
21	20.5.	Koordinaatiot + nopeuskestävyys tai vauhtikestävyys vedot Botniahallin ulkokenttä
22	27.5.	Kauden päätös – kevättreeni Botniahallin ulkokenttä

Vasaregionens löpskola - STARTTI

Våren 2025

V.		Program tisdagar kl. 17.15-18.45 / i Botniahallen
2	7.1.	Löpteknik
3	14.1.	Stigande intervaller + koordination
4	21.1.	Kross-träning – löpning+muskelkonditin
5	28.1.	Fartuthållighet + rörlighet
6	4.2.	Fartlek med olika pulsnivåer
7	11.2.	Snabbhetsuthållighet + core
8	18.2.	Intervallträning + kråppsvård
9	25.2.	Vinterlov, egen träning i veckan i hallen
10	4.3.	Snölöpning ☺
11	11.3.	Löpteknik + fart drag träning
12	18.3.	Koordination + löppyramidträning
13	25.3.	Löpning + muskelkondition / frivillig laktat test 60€
14	1.4.	Häck som uppvärmning + löpträning i stadigt tempo
15	8.4.	Längre fartuthållighet drag
16	15.4.	Core + tyngre löpdrag med gummiband
17	22.4.	Mängd intervaller + rörlighet
18	29.4.	Trappträning Öjberget
19	6.6.	Trappträning med olika drag i Botniahallens uteplan (välj kortare eller längre drag) i Botniahallens uteplan
20	13.6.	Backträning (platsen avslöjas närmare i tid)
21	20.6.	Koordination + snabbhetsuthållighet eller fartuthållighet i Botniahallens uteplan
22	27.6.	Säsongsavslutning – vårträning i Botniahallens uteplan