

## Vaasanseudun juoksukoulu - TIKIS

Kevät 2025

Vko		Ohjelma tiistaisin klo 17.15-18.45 / Botniahalli
2	7.1.	Kinkunsulatus - hauska ja hikinen treeni
3	14.1.	Juoksutekniikkakertaus + vauhtikestävyys
4	21.1.	Plyometrinen treeni + juoksuharjoitus
5	28.1.	Määräintervallit
6	4.2.	Aidat lämmittelynä + nopeuskestävyys
7	11.2.	Vauhtikestävyys - pidemmät vedot
8	18.2.	Koordinaatiot + nousujohteisia intervalleja
9	25.2.	Talviloma – omatoiminen treeni (halli auki normaalisti)
10	4.3.	Lumihankijuoksu 😊
11	11.3.	Plyometrinen treeni + tasavauhtiset vedot
12	18.3.	Kuminauhalämmittely + vauhtikestävyys tai maksimitreeni
13	25.3.	Intervallitreeni + core tai laktaattitesti mahdollisuus (60€)
14	1.4.	Vauhtikestävyys tai nopeuskestävyys + loppuun liikkuvuus
15	8.4.	Juoksun porrastreeni eri juoksumatkoilla (valittavana lyhyet tai pidemmät porrasmatkat)
16	15.4.	Kross-treeni (yhdistelmä juoksua ja lihaskuntoa/plyometrinen)
17	22.4.	Pitkät maksimikestävyysintervallit
18	29.4.	Porrastreeni Gerby
19	6.5.	Mäkijuoksutreeni (sijainti selviää lähempänä)
20	13.5.	Vauhtikestävyys tai lyhyemmät nopeus vedot Botniahalli
21	20.5.	Polkujuoksu (sijainti selviää lähempänä)
22	27.5.	Kauden päätös - kevättreeni

## Vasaregionens löpskola - TIKIS

Våren 2025

V.		Program tisdagar kl. 17.15-18.45 / i Botniahallen
2	7.1.	Rolig och effektiv träning efter julen 😊
3	14.1.	Löpteknik + fartuthållighetsträning
4	21.1.	Plyometrisk träning + löpträning
5	28.1.	Mängd intervaller
6	4.2.	Häck för uppvärmning + snabbhetsuthållighet
7	11.2.	Fartuthållighet - längre drag
8	18.2.	Koordination + stigande intervaller
9	25.2.	Vinterlov, egen träning i veckan i hallen
10	4.3.	Snölöpning 😊
11	11.3.	Plyometrisk träning + löpträning i stadigt tempo
12	18.3.	Gummiband uppvärmning + fartuthållighet eller max träning
13	25.3.	Intervallträning + core / frivillig laktat test 60€
14	1.4.	Fartuthållighet eller snabbhetsuthållighet + rörlighet till slutet
15	8.4.	Löptrappträning med olika drag i hallen (välj kortare eller längre drag)
16	15.4.	Kross-träning (muskelkondition/plyometrisk och löpning)
17	22.4.	Långa maximal uthållighet intervaller
18	29.4.	Trappträning i Gerby
19	6.6.	Backträning (platsen avslöjas närmare i tid)
20	13.6.	Fartuthållighet eller fart drag träning i Botniahallens uteplan
21	20.6.	Stiglöpning (platsen avslöjas närmare i tid)
22	27.6.	Säsongsavslutning – vårträning i Botniahallens uteplan