



## **JUOKSU- ja KÄVELYKOULU 2018**

- ti 8.5. klo 18.30 **Juoksukoulun aloitus ja info**, Merenojan kenttä, Kauko Himanka, Tiina Vuollet, Linda Junnikkala ja Matti Gronoff  
**UKK-kävelytesti tai Cooperin testi**
- ti 15.5. klo 18.30 **Oikeanlaisen juoksujalkineen valinta**, Hiihtomaja Juha Isolehto ja Team Sportia  
**Yhteislenkki**
- ti 22.5. klo 18.30 **Juoksun tekniikkaharjoitus**, Merenojan kenttä, Tuomo Mustola
- ti. 29.5. klo 18.30 **Yhteislenkki ja kehon huolto**, Hiihtomaja, Jaana Liias
- ti 5.6. klo 18.30 **Kuntoilijan ravinto ja Sauvarinneharjoitus**, Hiihtomaja Aija Tilvis
- su 10.6. klo 10-13 **Siipojen sauvakävely**, eväät Safaritalon Loukassa, Siipon Puutarha, Matti Gronoff ja Aija Tilvis
- ti 12.6. klo 18.30 **Polkujuoksu** Särkijärven kota, Tapion Tupa
- ti 19.6. klo 18.30 **Yhteislenkki**, Safaritalo
- ti 26.6. klo 18.30 **Puupolku ja Porrassjuoksu**, asuntomessualue
- ti 3.7. klo 18.30 **Yhteinen alkuverryttely, Hiit-treeni**, Hiihtomaja, Reetta Vasankari
- ti 10.7. klo 18.30 **Pyramidiharjoitus 400, 300, 200, 100 ja 50 m**, Merenojan kenttä, Tiina Vuollet ja Linda Junnikkala
- ti 17.7. klo 18.30 **Hiekkajuoksu**, Dyyni
- ti 24.7. klo 18.30 **Juoksijan kuntopiiri ja verryttelylenkki**, Hiihtomaja, GoFitt
- ti 31.7. klo 18.30 **Yhteislenkki**, Merenojan kenttä

- ti 7.8. klo 18.30 **Juoksijan syke luento, yhteislenkki**, testiasema, Juha Isolehto
- ti 14.8. klo 18.30 **Yhteislenkki** Viitapakoille, Sandy Kelt
- su 19.8. klo 10 **Sauvakävelylenkki suolla**, Kaakkuri, Matti Gronoff, Aija Tilvis
- ti 21.8. klo 18.30 **Yhteinen alkuverryttely, kehon huolto**, Hiihtomaja, Mirva Mäkelä
- ti 28.8. klo 18.30 **yhteinen alkuverryttely ja putkirullaus**, Hiihtomaja, GoFitt
- ti 4.9. klo 18.30 **UKK-kävelytesti tai Cooperin testi, yhteinen verryttely**, Merenoja
- pe 7.9. klo 18.30 **Sonnikallion lenkki**, Vasankarin Ns, yleisurheilujaosto
- ti 11.9. klo 18.30 **Yhteislenkki**, Safaritalo
- pe 14.9. klo 18.30 **Safari-talon Juoksukoulun päätöstilaisuus, yhteinen illallinen ja sauna**, Safari-talo

### **Juoksussa mukana:**

