



HELSINKI TRAINING CO.

Hyvän sykkeen juoksurssi alkaa 5.10.2016

Juoksurssilta saat:

- Lisää tehoa juoksuharjoitteluun
- 8 x 1,5 h harjoituskertaa
- Juoksun tekniikan, kestävyuden ja nopeuden harjoitteita turvallisesti.
- Tyypillisten tekniikkavirheiden tunnistaminen ja tehokkaita harjoitteita niiden korjaamiseksi. Hyödynnämme videokuvausta yksilöllisen palautteen antamisessa.
- Jokaisella kahdeksalla kerralla ammattitaitoista opastusta ja käytännön harjoituksia.
- Kurssikertaan sisältyy alkuopastus, juoksuharjoitus ja henkilökohtainen palaute, ensimmäisellä kerralla myös tavoitteiden kartoitus.
- 2-3 henkilökohtaista oppimistehtävää seuraavaksi viikoksi.
- Viimeisellä kerralla perehdytään juoksutapahtumaan valmistautumiseen ja tehdään yhdessä pitkä juoksulenkki (2 h).

- **Kurssi alkaa 5.10.2016 klo 18.** Kurssikerrat ovat keskiviikkoisin 5.10.-23.11. klo 18-19.30. Poissaolokerroille saat aina korvaavan kerran.
- Kurssi kokoontuu **Pirkkolan urheilukentällä**, os. Pirkkolantie 23, Helsinki. Pirkkolan urheilupuiston alueella ylläpidetään juoksukelpoiset reitit läpi talven.
- Ilmoittautuminen 30.9.2016 mennessä www.helsinkitrainingco.fi tai info@helsinkitrainingco.fi.
- Kurssin hinta: 180 €

Hyvän sykkeen -juoksukoulut itselle ja ystävälle yhteishintaan 270 €

Helsinki Training Company Oy

www.helsinkitrainingco.fi

info@helsinkitrainingco.fi

050 361 9425/Visa tai 040 747 3142/Riitta