



HELSINKI TRAINING CO.

Tarmoa syksyyn ja harjoitteluun yhteistreeneistä

Syksyn juoksurssilla haetaan pohjakunnon kasvattamista ja harjoittelurytmiin pääsemistä kesänlomien jälkeen.

Kurssilla tehtävät harjoitukset ovat kohtuullisen vaativia ja sopivat Hyvä syke-kurssin käyneille tai juoksun perusasiat jo hallitseville juoksuharrastajille. Kurssilla luodaan vankkaa pohjaa peruskunnolle ja opitaan uusia tehokkaita harjoitteita. Kurssilla hyödynnetään juoksuharjoitusten videokuvausta yksilöllisen palautteen antamisessa.

Kurssiin kuuluu 6 harjoittelukertaa syys-marraskuussa. Kokoontumiset ovat sunnuntai-iltaisoin klo 18 alkaen Pirkkolan urheilupuistossa. Treenikertojen pituus vaihtelee puolestatoista tunnista kahteen tuntiin.

Kurssikerrat ovat: 11.9., 25.9., 9.10, 23.10, 6.11. ja 20.11

Hinta: 100 € , poissaoloja voi korvata Hyvän sykkeen kurssilla keskiviikkoisin.

Ilmoittautumiset info@helsinkitrainingco.fi tai Visa/050 36 19 425, Pasi/050 524 13 07, Riitta/040 74731 42

Kurssilaiset ovat myös tervetulleita testauttamaan kuntoaan Cooperin-testillä sunnuntaina 28.8.2016 klo 18 Pirkkolan urheilukentälle.

Helsinki Training Company Oy

www.helsinkitrainingco.fi

info@helsinkitrainingco.fi

050 361 9425/Visa

040 747 3142/Riitta

050 524 1307/Pasi