

HelTri Runners

- Aika: tiistai klo 18:30 - 20:30
- Paikka: Liikuntamylly, Myllypuro
- Ohjaaja: Tero Knuutila
- Kauden pituus: 3.9. - 17.12.2019
- Maksaminen: kausimaksu, Edurance-treenipaketti, sarjakortti
- Ryhmän koko: Vuorolle otetaan enintään 20 henkilöä.

Ryhmä harjoittelee pääsääntöisesti ulkona koko syyskauden. Harjoittelijat maksavat tarvittaessa itse sisäänpääsyn sisähalliin (vast.). Ryhmä kokoontuu jokaisen harjoituksen aloitukseen aina Liikuntamyllyn yläaulaan, josta lähdetään liikkeelle.

Lisätietoja:

- ryhmän ohjaaja Tero Knuutila, tero.knuutila@icloud.com

Kestävyysjuoksun tekniikka- ja tehoryhmä "HelTri Runners" on tarkoitettu sinulle, joka haluat keskittyä monipuoliseen juoksuharjoitteluun ja juoksusi nousujohteiseen parantamiseen. Harjoituksissa katetaan juoksuharjoittelun koko kirjo järkevästi suunniteltuna vuosikokonaisuutena. Syyskaudella keskitytään peruskestävyysepohjan laajentamiseen, juoksijan ja triathlonistin lihaskunnan ja voiman lisäämiseen lajinomaisin juoksu-, mäki-, ja porrastreenein, sekä maltilliseen ja nousujohteiseen vauhtikestävyysalueen kehittämiseen. Ohjauksista ja suunnittelusta vastaa Tero Knuutila.



- Syyskauden juoksuharjoittelu tapahtuu pääsääntöisesti ulkona. Juoksemme lähialueen mäissä ja portaissa ja toisinaan Herttoniemen urheilupuiston kentällä tai urheilukentän lähellä olevissa hyvissä hiekka- tai purumaastoissa.
- Ryhmän tasovaatimuksena on, että pystyt juoksemaan 10 km alle 55 minuuttiin. Kaikki ryhmäharjoitukset ovat kuitenkin siten suunniteltuja, että jokainen pystyy tekemään ne itselle optimaaliseen sopivaan tehoon ja vauhtiin.
- Ryhmän omana ohjaajana on juoksun huippuohjaaja Tero Knuutila. Hän tuntee hyvin huippu- ja kuntojuoksijoiden ja triathlonistien harjoittelun ja tietää parhaat toteutustavat juoksun ryh- mäharjoitteluun.
- **Kenelle:** tavoitteellisille juoksijoille (10 km aika < 55 min.)
- **Ryhmän koko:** enintään 20 henkilöä
- **Hinta:** 150 € / kausi