

# Kilpakävelykoulu Turussa jatkuu keväällä 2019



- Tavoite:** Kehittyä kilpakävelijänä harjoittelemalla lajia kerran viikossa tai joka toinen viikko muun harjoittelun ohella.
- Kenelle:** Varsinais-Suomen yleisurheiluseurojen vähintään 10-vuotiaille kilpakävelystä kiinnostuneille.
- Valmennus:** Nykyiset ja entiset huippukävelijät ja -valmentajat Matias Korpela, Outi Sillanpää, Mari Sipilä, Marko Suojanen ja Pyry Suojanen.
- Treenien sisältö:** Monipuolinen ja intensiivinen 75 minuutin treeni, jonka pääharjoitus on joko:  
1) Pyramidi, esim. 100-200-300-400-300-200-100 metriä kilpakävelyä,  
2) Lihaskuntoliikkeitä, joista kunkin jälkeen aina 200 metriä kilpakävelyä tai  
3) 2x1000 metriä (50 metriä kilpakävelyä + 50 metriä hölkkää).
- Aika ja paikka:** Ensimmäinen kokoontuminen Kupittaa Urheiluhallin sisäkäynnillä perjantaina 18.1. klo 16:45. Harjoitukset perjantaisin klo 16:45-18:00 (viimeinen kerta 3.5.).
- Hinta:** 84 euroa (kerran viikossa), 42 euroa (joka toinen viikko).
- Tiedustelut:** Marko Suojanen, marko.j.suojanen@gmail.com, 040 5326824.