

Suosittu Kilpakävelykoulu Turussa jatkuu syksyllä 2019



Tavoite: Kehittyä kilpakävelijänä harjoittelemalla lajia ja sen vaatimia ominaisuuksia 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 Pyy Suojanen.

Treenien sisältö: Monipuolinen ja intensiivinen 75 minuutin treeni, jonka pääharjoitus on joko:
1) Pyramidi, esim. 1000-500-500-200-200-200-200-200 metriä kilpakävelyä,
2) Lihaskuntoliikkeitä, joista kunkin jälkeen aina 400 metriä kilpakävelyä tai
3) 3x1000 metriä (suorat kilpakävelyä + kaarteet hölkkää).

Aika ja paikka: Ensimmäinen kokoontuminen Kupittaaan Urheiluhallin sisäänkäynnillä perjantaina 4.10. klo 16:45. Harjoitukset perjantaisin klo 16:45-18:00 (viimeinen kerta 13.12.).

Hinta: 60 euroa (kerran viikossa), 30 euroa (joka toinen viikko).

Tiedustelut: Marko Suojanen, marko.j.suojanen@gmail.com, 040 5326824.