

Tervetuloa mukaan Suomen Urheiluliiton viralliseen maratonkouluun!

Tarjoamme maratonkoululaisille kokonaisvaltaisia ja monipuolisia yhteisharjoituksia 1-2 kertaa viikossa, mm. juoksu- ja juokсутekniikkaharjoituksia, vesijuoksua sekä voimaharjoittelua. Maratonkouluun kuuluu myös luentoja (esim. ravinnosta, harjoittelusta, varusteista ja maratonille valmistautumisesta), jokaiselle yksilöllisesti tehtävät harjoitusohjelmat sekä tekninen juoksupaita.

Maratonkoulumme alkaa 12.10.2009 ja kestää toukokuuhun 2010 asti.

Hinta: 350 euroa

Sitova ilmoittautuminen viimeistään 9.10.2009 sähköpostilla osoitteeseen maraton@esboif.fi

Vetäjät: Riitta Paasio, Katariina Paasio, Johanna Ryynänen ja Heidi Mustalammi

Välkommen med i Finlands Friidrottsförbunds (SUL) officiella maratonskola!

Vi erbjuder helhetsbetonade och mångsidiga träningar 1-2 gånger i veckan, t.ex. löp- och löpteknikträning, vattenlöpning samt styrketräning. I maratonskolan ingår även föreläsningar (bl.a. om kost, träning, utrustning och förberedelser inför maratonloppet), personliga träningsprogram och en teknisk löpskjorta.

Maratonskolan börjar 12.10.2009 och räcker till maj 2010.

Pris: 350 euro

Bindande anmälan senast 9.10.2009 per e-post till adressen maraton@esboif.fi

Dragare: Riitta Paasio, Katariina Paasio, Johanna Ryynänen och Heidi Mustalammi

