

Esbo IF:n maratonkoulun ohjelma

Syksy 2008 – Kevät 2009

Ma 13.10. klo 18.00	Aloitusluento + lenkki + venyttelyt	Otaniemi
To 16.10. klo 18.00	Juoksutekniikkaharjoitus	Leppävaara
La 25.10. klo 15.00	Lenkki + voimaharjoitus	Otaniemi
Su 2.11. klo 12.00	Pitkä lenkki	Leppävaara
Ke 5.11. klo 18.00	Mäkivetoharjoitus	Leppävaara
La 8.11. klo 15.00	Luento: Pukeutuminen ja varusteet + juoksutekniikkaharjoitus	Otaniemi
Su 16.11.	Vesijuoksu	Kilo
Su 23.11. klo 12.00	Pitkä lenkki	Otaniemi
La 29.11. klo 15.00	Juoksutekniikan kuvaus ja analysointi	Otaniemi
To 4.12. klo 18.00	Mäkivetoharjoitus	Leppävaara
Ti 9.12. klo 19.30	Juoksutekniikka- ja voimaharjoitus	Kannusillanmäki
14.12. klo 12.00	Pitkä lenkki ja pikkujoulusauna	Otaniemi
Ti 13.1. klo 19.30	Lenkki + kuntopiiri	Kannusillanmäki
Su 18.1. klo 12.00	Pitkä lenkki	Otaniemi
La 24.1. klo 15.00	Vetoja	Otahalli
Su 1.2. klo 12.00	Pitkä lenkki	Leppävaara
La 7.2. klo 15.00	Vetoja	Otahalli
Ke 11.2. klo 18.00	Mäkiharjoitus	Paloheinä
Su 15.2. klo ?	Vesijuoksu	Kilo
Ti 17.2. klo 19.30	Tekniikka + kuntopiiri	Kannusillanmäki

La 7.3. klo 15.00	Vetoja	Otahalli
Su 15.3. klo 12.00	Vauhtilenkki	Leppävaara/Otaniemi
La 21.3. klo 15.00	Vetoharjoitus + luento tankkaus ja maratonille valmistautuminen	Otahalli
Ke 25.3. klo 18.00	Koordinaatioita + mäkipetoja	Otaniemi/Tapiola
Su 29.3. klo 15.00	Lenkki + kehon huoltoa	Kannusillanmäki
Ti 31.3. klo 18.00	Vauhtilenkki	Otaniemi
La 11.4. klo 15.00	Vetoharjoitus	Otaniemi
Su 19.4. klo 12.00	Pitkä lenkki noin 20 km	Leppävaara
To 23.4. klo 18.00	Koordinaatioita, spurtteja, kuntopiiri	Otaniemi
Su 26.4.	Länsiväyläjuoksu	Otaniemi
La 2.5. klo ?	Vauhtilenkki	Leppävaara
La 9.5. klo 15.00	Helsinki City Run	Stadion
Su 17.5. klo 12.00	Pitkä lenkki	Otaniemi
ke 20.5. klo 18.00	Lenkki mäkisessä maastossa	Leppävaara