

Vaasanseudun juoksukoulu - KONDIS

Syksy 2025 OHJELMA

Vko.	Pvm.	Tiistaisin klo 17.15-18.45
36	2.9.	Kauden aloitus treeni, juoksutekniikka – Kaarlen kenttä
37	9.9.	Koordinaatiot + määräintervallit – Kaarlen kenttä
38	16.9.	Vauhtikestävyystreeni + core – Kaarlen kenttä
39	23.9.	Pyramiditreeni + liikkuvuus tai laktaattitestit halukkaille (60€) - Kaarlen kenttä
40	30.9.	Aidat lämmittelynä + vauhtileikittely – Kaarlen kenttä
41	7.10.	Kestävyysharjoitus, pidemmät vedot – Kaarlen kenttä
42	14.10.	Syysloma – omatoiminen treeni
43	21.10.	Lenkki alkulämmittelyksi + juoksijan lihaskunto - jäähalli
44	28.10.	Porrastreeni – Öjberget
45	4.11.	Koordinaatiot + intervallitreeni – Lemonsoft Stadion
46	11.11.	Vastuskuminauha vetoja + sykeohjattu treeni – Lemonsoft Stadion
47	18.11.	Mäkitreeni - Metsäkallio
48	25.11.	Luento vammojen ennaltaehkäisystä tai juoksuharjoitus – Lemonsoft stadion tai juoksijan lihaskunto - jäähalli
49	2.12.	Nopeuskestävyys + lantion lihasten vahvistaminen – Botniahalli
50	9.12.	Tehointervallit – Botniahalli
51	16.12.	Pikkujoulu treeni – Botniahalli

Vasaregionens löpskola - KONDIS

Hösten 2025 PROGRAM

V.	D.	Tisdagar kl. 17.15-18.45
36	2.9.	Uppstartsträning för säsongen, löpteknik – Karlsplan
37	9.9.	Koordination + fartlek i olika farter – Karlsplan
38	16.9.	Fartuthållighetsträning + core – Karlsplan
39	23.9.	Löppyramidträning + rörlighet eller frivillig laktat test (60€) – Karlsplan
40	30.9.	Uppvärmning med häck + fartlek – Karlsplan
41	7.10.	Uthållighetsträning, längre drag – Karlsplan
42	14.10.	Höstlov – egen träning i veckan
43	21.10.	Uppvärmningsjogg och löparens styrketräning – ishallen
44	28.10.	Trappträning – Öjberget
45	4.11.	Koordination + intervallträning – Lemonsoft Stadion
46	11.11.	Drag med motståndsband + dragträning med olika pulsnivåer – Lemonsoft Stadion
47	18.11.	Backträning - Metsäkallio
48	25.11.	Föreläsning om skadeförebyggande eller löpträning – Lemonsoft Stadion eller löparens styrketräning – ishallen
49	2.12.	Snabbhetsuthållighet + stärkning av höftmuskulerna – Botniahallen
50	9.12.	Mängd intervaller – Botniahallen
51	16.12.	Lillajulsträning – Botniahallen