

Vaasanseudun juoksukoulu - STARTTI

Syksy 2025 OHJELMA

Vk.	Pvm.	Tiistaisin klo 17.15-18.45
36	2.9.	Kauden aloitus, juoksutekniikka – Kaarlen kenttä
37	9.9.	Luento harjoittelun perusteista + tekniikkavetoja - jäähalli
38	16.9.	Sykealueen vaihtelu treeni + core – Kaarlen kenttä
39	23.9.	Intervallitreeni + liikkuvuus tai laktaattitestit halukkaille(60€) – Kaarlen kenttä
40	30.9.	Vauhtikestävyystreeni + lantionlihasten vahvistaminen – Kaarlen kenttä
41	7.10.	Koordinaatiot + nousujohteiset vedot – Kaarlen kenttä
42	14.10.	Syysloma – omatoiminen treeni
43	21.10.	Porrastreeni - Gerby
44	28.10.	Juoksijan lihaskunto + peruskestävyys lenkki – Jäähalli
45	4.11.	Koordinaatiot + pidemmän vedot – Lemonsoft stadion
46	11.11.	Mäkivedot – Metsäkallio
47	18.11.	Intervallitreeni + liikkuvuus – Lemonsoft stadion
48	25.11.	Luento vammojen ennaltaehkäisystä tai juoksuharjoitus – Lemonsoft stadion tai juoksijan lihaskunto - jäähalli
49	2.12.	Pyramiditreeni - Botniahalli
50	9.12.	Aidat + vauhtileikittely - Botniahalli
51	16.12.	Pikkujoulu treeni - Botniahalli

Vasaregionens löpskola - STARTTI

Hösten 2025 PROGRAM

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