

Vaasanseudun juoksukoulu - TIKIS

Syksy 2025 OHJELMA

Vko.	Pvm.	Tiistaisin klo 17.15-18.45
36	2.9.	Kauden aloitus treeni – Kaarlen kenttä
37	9.9.	Aidat alkulämmittelynä + vauhtikestävyys – Kaarlen kenttä
38	16.9.	Määräintervallit + liikkuvuus – Kaarlen kenttä
39	23.9.	Pitkät maksimi vedot tai laktaattitestit halukkaille (60€) - Kaarlen kenttä
40	30.9.	Juoksun pyramiditreeni – Kaarlen kenttä
41	7.10.	Vauhtikestävyys tai nopeuskestävyys vedot – Kaarlen kenttä
42	14.10.	Syysloma – omatoiminen treeni
43	21.10.	Polkujuoksu - Pilvilampi
44	28.10.	Mäkitreeni - Metsäkallio
45	4.11.	Alkulämmittelylenkki + juoksijan lihaskunto - jäähalli
46	11.11.	Intervallitreeni + core – Lemonsoft Stadion
47	18.11.	Koordinaatiot + vauhtileikittely – Lemonsoft Stadion
48	25.11.	Luento vammojen ennaltaehkäisystä tai juoksuharjoitus – Lemonsoft Stadion tai juoksijan lihaskunto - jäähalli
49	2.12.	Plyometrinen treeni + tasavauhtiset vedot – Botniahalli
50	9.12.	Vauhtikestävyys + liikkuvuus – Botniahalli
51	16.12.	Pikkujoulu treeni – Botniahalli

Vasaregionens löpskola - TIKIS

Hösten 2025 PROGRAM

V.	D.	Tisdagar kl. 17.15-18.45
36	2.9.	Uppstartsträning för säsongen – Karlsplan
37	9.9.	Uppvärmning med häck + fartuthållighetsträning – Karlsplan
38	16.9.	Mängd intervaller + rörlighet – Karlsplan
39	23.9.	Långa maximal uthållighet drag eller frivillig laktat test (60€) – Karlsplan
40	30.9.	Löppyramidträning – Karlsplan
41	7.10.	Fartuthållighets eller snabbhetsuthållighets drag – Karlsplan
42	14.10.	Höstlov – egen träning i veckan
43	21.10.	Stiglöpning – Molnträskets naturstig
44	28.10.	Backträning - Metsäkallio
45	4.11.	Uppvärmningsjogg och löparens styrketräning – ishallen
46	11.11.	Intervallträning + core – Lemonsoft Stadion
47	18.11.	Koordination + fartlek – Lemonsoft Stadion
48	25.11.	Föreläsning om skadeförebyggande eller löpträning – Lemonsoft Stadion eller löparens styrketräning - ishallen
49	2.12.	Plyometrisk träning + löpträning i stadigt tempo – Botniahallen
50	9.12.	Fartuthållighetsträning + rörlighet – Botniahallen
51	16.12.	Lillajulsträning – Botniahallen