

## 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                                                                               |

## 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                                                                               |