

KESTÄVYYSJUOKSUN LEIRI JA KOULUTUSTILAISUUS 8.–9.11.2025

Suomen Aikuisurheiluliitto, Kestävyyssuoksun tuki ry ja Kolmen kampuksen urheiluopisto yhteistyössä järjestävät aikuisurheilijoille kestävyysjuoksuun keskittyvän valmennusleirin. Leiri järjestetään Pajulahdessa la–su 8.–9.11.2025. Kouluttajina toimivat Anne Rajaniemi, Sanna Kullberg sekä Timo Vuorimaa.

Leirillä keskitytään kestävyysjuoksun valmennuksen teoriaan sekä tehdään harjoituskaudelle sopivia käytännön harjoituksia. Leirin hinta: 1 hengen huoneessa 190 €, 2 hengen huoneessa 160 €, sisältää koulutusmaksun, majoituksen, harjoitustilat ja täysihoidon ilta-apalalla. Ilmoittautuminen 26.10.2025 mennessä: store.pajulahti.willba.app/event/141515

HINTA ALK.
160
eur/hlö

ALUSTAVA OHJELMA

LAUANTAI 8.11.
11:45 – 12:45
13:00 – 15:00
15:00
16:30
19:30 – 21:00
21:00

Leirin avaus ja oppitunti
Harjoitus 1
Majoittuminen
Päivällinen
Harjoitus 2
Ilta-apala

SUNNUNTAI 9.11.
07:30
08:00
09:30 – 11:30
11:30
13:00 mennessä
13:00 – 14:00
14:00 – 15:00
Leirin päätös

Aamu-uinti
Aamupala
Harjoitus 3
Lounas
Huoneiden luovutus
Luento
Kehonhuolto



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**
PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

