

KESTÄVYYSJUOKSUN TUKI RY:N HARJOITUS- JA KOULUTUSTAPAHTUMA

2.-3.5.2026

Kestävyysjuoksun Tuki ry järjestää kestävyysjuoksun harjoitus- ja koulutusleirin kaikille aikuisurheilussa mukana oleville kestävyysjuoksun harrastajille. Leirillä tutustutaan kestävyysharjoittelun teoria perusteisiin sekä tehdään harjoituskaudelle sopivia harjoitteita tasoryhmittäin. Leirin kouluttajina toimivat Anne Rajaniemi ja Sanna Kullberg.

Leirin hinta: 1 hengen huoneessa 205 €, 2 hengen huoneessa 173 €, sisältää koulutusmaksun, majoituksen, harjoitustilat ja täysihoidon iltapalalla. Ilmoittautuminen 19.4.2026 mennessä: **store.pajulahti.willba.app/event/160202**

ALUSTAVA OHJELMA

LAUANTAI 2.5.

12:00 - 13:00
14:00 - 16:00
16:00 - 18:00

18:30 - 20:00
20:00 - 21:00
21:00 - 21:30

Leirin avaus ja luento
Harjoitus 1
Majoittuminen ja päivällinen
Harjoitus 2
Rantasaunat
Iltapala

SUNNUNTAI 3.5.

07:30
08:00
09:30 - 11:30
12:00 - 12:30
12:45 - 13:45
14:00 - 15:00
Leirin päätös

Aamu-uinti
Aamupala
Harjoitus 3
Lounas
Luento
Huoltava harjoitus

HINTA ALK.
173
eur/hlö

