



OAJ Pohjois-Pohjanmaan liikuntatoimikunta järjestää juoksukoulun **Oulussa huhti-toukokuussa 2017.**

Juoksukoulu kokoontuu viisi kertaa ja lähtöpaikkana on Raatin uimahalli. Kurssi sisältää joka kerta lyhyen teoriaosion, juoksutekniikkaharjoitteita sekä yhteistreenin kestäen kerrallaan noin 75 minuuttia.

Juoksukoulu toteutetaan seuraavan ohjelman mukaisesti tiistaisin klo 18.00:

- ti 18.4. Juoksutekniikka & treenirytmitys
- ti 25.4. Intervalliharjoittelu
- ti 2.5. Juoksua tukeva lihaskuntoharjoittelu
- ti 9.5. Kuntojuoksijan nopeusharjoittelu
- ti 16.5. Juoksijan lihaskunto sekä ravitsemus (+ valmistautuminen juoksutapahtumaan). Tämä tapaaminen on Beauty Centerin tiloissa, Aleksanterinkatu 25.

Kurssin vetäjänä toimii Sanna Männikkö / Beauty Center.

Kurssin hinta on OAJ:n jäsenille 10€/osallistuja. Alueyhdistys maksaa lopun kurssimaksusta. Kurssille mahtuu mukaan 25 nopeinta jäsentä ja kurssi toteutuu, mikäli osallistujia on vähintään 10 henkilöä.

Sitovat ilmoittautumiset kurssille alueyhdistyksen kotisivuilla osoitteessa: www.oajpohjoispohjanmaa.fi. Ilmoittautuminen aukeaa 3.3.2017 klo 9.00 ja sulkeutuu 28.3.2017 klo 12.00 mennessä. Kurssille hyväksytyt saavat osallistumisvahvistuksen sähköpostiinsa ilmoittautumisen sulkeuduttua.