

42195

voita itsesi

Toteuta unelmasi ja tule mukaan Puotinkylän Valtin järjestämään Maratonkouluun. Maratonkoulu sopii erityisesti ensikertalaisille, jotka ovat valmiit haastamaan itsensä ja asettamaan tavoitteeksi juosta puolimaraton tai maraton. Yhdessä rakennamme sinulle valmiudet onnistuneeseen juoksukokemukseen. Olemme Suomen Urheiluliiton suositteloima Maratonkoulu.

Osallistumismaksu 250 euroa sisältää:

- Valtin jäsenyyden
- Testit fyysisestä suorituskyvystäsi
- 8 luentoa (mm. juoksutekniikka, ravinto, rasitusvammat)
- 24 yhteislenkkiä
- Osallistumisen Helsinki City Run puolimaratonille 7.5.2011
- Suunto sykemittarikokemuksen
- Opastuksen oman harjoitteluohjelman tekoon
- Juoksupaidan
- Valtin jäsenedut Intersport Puhoksessa, jalka-analyysin ja tarvittaessa opastuksen lenkkareiden ja muiden välineiden hankintaan

Maratonkoulu 2010 starttaa viikolla 40 ja kestää toukokuun 2011 puoleen väliin. Harjoittelemme pääsääntöisesti Puotilan kentän lähimaastoissa. Maratonkoulun ohjaajana toimii Timo Lötjönen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.valttifutis.fi



MARATON
KOULU

INTERSPORT®