

PITKÄ JUOKSU KOULU



OHJELMA KAUDELLA 2018 – 2019:

päivä	paikka	aihe
ti 30.10.2018 klo 18 - 20	Tikkurilan iltalukio	Luento + harjoitus
ti 6.11. klo 18 - 20	Tikkurilan iltalukio	Luento + harjoitus
la 17.11. klo 13	Sotungin koulu	Aktia-maantiejuoksucup
ti 20.11. klo 18 - 20	Tikkurilan iltalukio	Luento + harjoitus
la 15.12. klo 13	Sotungin koulu	Aktia-maantiejuoksucup
ma 31.12. klo 19	Lehtikuusen koulu	Hakunilan Uudenvuodenjuoksu
ti 8.1.2019 klo 18 - 20	Tikkurilan iltalukio	Luento + harjoitus
la tammikuu klo 13	Sotungin koulu	Aktia-maantiejuoksucup
ti 22.1. klo 18 - 20	Tikkurilan iltalukio	Luento + harjoitus
la helmikuu klo 13	Sotungin koulu	Aktia-maantiejuoksucup
la maaliskuu klo 13	Sotungin koulu	Aktia-maantiejuoksucup
ti 19.3. klo 18 - 20	Tikkurilan iltalukio	Luento + harjoitus
ti 2.4. klo 18 - 20	Tikkurilan iltalukio	Luento + harjoitus

Yhteinen lopetustapaaminen, joka aika ja paikka sovitaan myöhemmin.

Heidehofin Rykäisyt

keväällä - kesällä 2019 (3 juoksua, matkat 1000 - 3000 m).

Yhteislenkit:

Lähtö Hiekkaharjun urheilupuistosta **torstaisin klo 18.00.**

Lähtö Tikkurilan urheilutalon edestä **sunnuntaisin klo 10.00.**

PITKÄ JUOKSUKOULU SISÄLTÄÄ:

Kenttärheilijat-58 ry:n jäsenmaksun vuosina 2018 ja 2019,

seitsemän (7) tapaamista,

kuntotestauksen,

henkilökohtaisen harjoitusohjelman,

viisi (5) Aktia-maantiejuoksucupkilpailua,

Hakunilan Uudenvuodenjuoksun,

Heidehofin Rykäisyt keväällä/kesällä 2019,

sekä kaksi (2) yhteislenkkiä joka viikko

