



# Espoon Tapioiden Maratonkoulu ja Juoksuklubi

Oletko miettinyt juoksuharjoittelun aloittamista tai haaveillut maratonille osallistumisesta? Tai oletko kenties jo juossut maratoneja, mutta tavoitteesi on ensi vuonna parantaa omia ennätystyksiäsi uudelle tasolle. Espoon Tapioiden Maratonkoulu ja Juoksuklubi antavat oivat eväät omien tavoitteiden saavuttamiseksi. Maratonkoulu tarjoaa kokonaisvaltaisen tietopaketin juoksuharjoittelusta kaikentasoisille juoksijoille. Juoksuklubi on puolestaan suunnattu kokeneemmille kuntojuoksijoille, jotka kaipaavat vinkkejä ja vaihtelua omaan harjoitteluun. Sekä maratonkoulun että juoksuklubin vetäjinä toimivat maratonin ja puolimaratonin Suomen mestari Hanna Jantunen ja hänen valmentajansa Tero Jantunen.

## Maratonkoulu

Espoon Tapioiden Maratonkoulu alkaa tammikuussa 2010 ja huipentuu Espoo Rantamaraton -tapahtumaan syyskuussa 2010. Maratonkoulu sopii niin aloitteleville kuin kokeneemmillekin kuntojuoksijoille. Tavoitteeksi voit valita itse haluamasi maratonin, puolimaratonin tai muun juoksutapahtuman. Ohjaajat auttavat sinua laatimaan henkilökohtaisen harjoitusohjelman, jolla pääset tavoitteeseesi. Yhteisharjoitukset auttavat pitämään harjoitusmotivaation korkealla.

Maratonkoulun hinta on 360 euroa ja se sisältää:

- Kuntotason määrittämisen haastattelun ja kuntotestien avulla
- Vinkkejä henkilökohtaisen harjoitusohjelman luontiin ja päivittämiseen
- 8 luentoa juoksusta ja juoksuharjoittelusta
- Noin 25 yhteisharjoituskertaa, jossa käydään monipuolisesti läpi erilaisia juoksuharjoituksia
- 10 sisäharjoituskertaa Espoo Arenan juoksuradalla ja kuntosalilla
- Lumikenkäretken välinevuokrineen
- Espoon Tapioiden jäsenyyden
- Osallistumismaksun Espoo Rantamaraton -tapahtumaan 19.9.2010
- Teknisen juoksupaidan
- Askelanalyysin ja apua lenkkareiden ja muiden varusteiden löytämisessä
- Tuntuvat alennukset yhteistyökumppaneiltamme

## Lisätietoja:

- <http://espoonmaratonkoulu.blogspot.com/>
- [espoonmaratonkoulu@gmail.com](mailto:espoonmaratonkoulu@gmail.com)
- 050-3834321 (Tero Jantunen)

## Juoksuklubi **Uutuus!**

Espoon Tapioiden Juoksuklubi on sopiva ryhmä kokeneemmille kuntojuoksijoille, jotka haluavat saada vinkkejä omaan harjoitteluun ja päästä siten kestävyysjuoksussa uudelle tasolle. **Juoksuklubin yhteistapaamiset alkavat jo lokakuussa 2009** ja jatkuvat syyskuulle 2010 asti.

Juoksuklubin vuosijäsenyys maksaa 280 euroa ja se sisältää:

- 25 yhteisharjoitusta, jossa käydään monipuolisesti läpi erilaisia juoksu- ja kestävyysurheiluharjoituksia.
- 5 tapaamista, jossa paneudutaan oman harjoitusohjelman suunnitteluun ja päivittämiseen.
- 5 juoksuharjoitteluun liittyvää luentoa/varusteiltaa
- 10 sisäharjoituskertaa Espoo Arenan juoksuradalla ja kuntosalilla
- Espoon Tapioiden jäsenyyden ja mahdollisuuden osallistua veloituksetta piirinmestaruuskilpailuihin
- Tuntuvat alennukset yhteistyökumppaneiltamme

Ennen kaikkea juoksuklubi tarjoaa mukavan juoksuporukan, joka tukee sinua harjoittelussa eteenpäin. Tervetuloa mukaan!

## Lisätietoja:

- [juoksuklubi@gmail.com](mailto:juoksuklubi@gmail.com)
- 050-3834321 (Tero Jantunen)

