

kisakallio

Sopivalla sykkeellä.

EXTREME RUN TrainingCamp 31.3.-1.4.2012

Saksassa kertalaakista ilmiöksi noussut ExtremeRun-formaatti toteutettiin ensikerran Suomessa 2010 toukokuussa. Niinpä 2011 Vantaan Hakunilan urheilupuistoon rakennettiin entistäkin rankempi ja haastavampi 16 kilometrin Via Dolorosa, joka tarjosi kovanluokan kestävyysurheilijallekin haasteita. Radalla oli mm. yli kymmenen metriä korkeat "Goljatin portaat", vettä syöksevät tykit, ylitettävät autonromut jne. Tapahtuma tullaan järjestämään jälleen vuonna 2012 toukokuussa Vantaan Hakunilan urheilupuistossa.

Kisakallion Urheilupuisto tuo kortensa aktiivikuntoilijoiden kekkoon järjestämällä ExtremeRun-TrainingCampin. Tule tutustumaan kilpakumppaneihin ja valmistautumaan kevään rankimpaan koitokseen!

LAUANTAI 31.3.2012

klo 09.00 **Tervetulotilaisuus**
klo 09.30 Kuntotestit: InBody + PP-ergometri
klo 10.30 Suihkut
klo 11.30 **Lounas**
klo 13.30 Kuntotestin palauteluento
klo 14.00 Majoittuminen
klo 15.00 Sykeharjoitus juoksulenkki
klo 16.00 Suihkut + pulahdus altaaseen
klo 17.00 **Päivällinen**
klo 18.00 Luento
klo 19.00 GPS-KorpiRun Karnaisten korvessa
klo 20.00-23.00 **Rantasaunat kuumina
+ illanviettoa Rantamakasiinilla**

SUNNUNTAI 1.4.2012

klo 7.00 Aamulenkki
klo 8.00-9.00 **Aamiainen**
klo 9.30 Luento: Kestävyysharjoittelu
- aloittelijasta lenkkeilijäksi
klo 10.30 Amazing Kisakallio Reissi
klo 12.00 **Lounas**
klo 13.00 TrainingCamp yhteenveto, jossa jokainen osallistuja saa harjoitteluunsa ohjelman, jonka avulla hän voi kehittää itseään Extremerun 2012 kisaan.

Hinta 220 e/hlö, sis. täysihoidon ja ohjelman

Kisakallion Urheilupuisto pidättää oikeuden muutoksiin. Ilmoittautuneille lähetetään leirikutsu ja varusteohjeet leiriä varten.

Lisätietoja:

Kurssikoordinaattori

Sami Sormunen

sami.sormunen@kisakallio.fi

Puh 044 584 6514

