

# SYKEKLUBI

## MIKÄ SYKEKLUBI?

Sykeklubi on kestävyysjuoksukoulu, jossa kehität kuntoasi monipuolisesti, turvallisesti ja laadukkaasti. Ei ole väliä oletko vasta aloittamassa juoksu-harrastusta vai juossut jo pitkän tovin, sillä harjoitusohjelmat tehdään henkilökohtaisesti tarpeidesi mukaan.

Kaipaatko vinkkejä, ohjattua juoksu-harjoittelua tai vaikkapa treenikavereita?

Tuntuuko että treenimäärät ja tulokset eivät kulje käsi kädessä?

Sykeklubi on juuri sinua varten!

### MATALAN KYNNYKSEN TASO

Kiinnostaisiko juoksu-harrastus, muttet pysty tai halua sitoutua valmennustasolle? Siinä tapauksessa matalan kynnyksen taso on juuri sinua varten! Harjoituksia on 1-2 kertaa viikossa ja maksat ainoastaan käydyistä harjoituksista. Matalan kynnyksen tasolle voi liittyä milloin tahansa tulemalla harjoituksiin mukaan.

#### MATALAN KYNNYKSEN TASO SISÄLTÄÄ:

- Yhteisharjoitukset 1-2 krt/vko
- Luentoja liikunnasta ja hyvinvoinnista
- Erikoisalennukset Sports Labin lisäpalveluista (testaus- ja urheilufysioterapiapalvelut)
- Uuden KIHURun-valmennusapplikaation käyttö (10€/kk)
- Maksat vain käydyistä harjoituksista, ei sitoutumista!

**Ilmoittautuminen paikan päällä tai sähköpostitse toimisto@jku.fi.**

Hinta: 5€/harjoitus

### VALMENNUSTASO

Mikäli olet innostunut juoksu-harrastuksesta tai sen aloittamisesta, valmennustaso on paras valinta kehityksesi kannalta. Kokonaisvaltainen valmentautumispaketti antaa hyvät mahdollisuudet kehittymiseen. Valmennustasolle voi liittyä kuntotasosta riippumatta, sillä harjoitusohjelmat tehdään henkilökohtaisesti kunnan mukaan.

#### VALMENNUSTASO SISÄLTÄÄ:

- Yhteisharjoitukset 1-2 krt/vko
- Luentoja liikunnasta ja hyvinvoinnista
- Laadukasta valmennusta, tapaaminen valmentajan kanssa 2krt/kk
- Henkilökohtainen harjoitusohjelma uuden KIHURun-valmennusapplikaation avulla
- Erikoisalennukset Sports Labin palveluista (testaus- ja urheilufysioterapiapalvelut)

**Ilmoittautuminen paikan päällä tai sähköpostitse toimisto@jku.fi.**

Hinta: 90€/kk

# KALENTERI

## SYKEKLUBI-harjoitukset alkavat yhteisellä alkuhölkällä. Kokoontuminen Harjun Stadionin portilla klo 17:45

### To 4.5.

16:30-17:15 Teemaluento - Tekniikan kautta taloudellisuutta juoksuun (KIHUn kokoustila 1)  
17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

### To 11.5.

17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

### To 18.5.

17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

### To 25.6.

17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

### To 1.6.

16:30-17:15 Teemaluento - Valmistautuminen vuoden kohokohtaan (KIHUn kokoustila 1)  
17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

### To 8.6.

17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

### To 15.6.

17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

### To 22.6.

17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

### To 29.6.

17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

### To 6.7.

17:45-19:00 SYKEKLUBI-harjoitus (Harjun Stadionin portti)  
19:00-19:30 Porrasharjoitus (Harjun Stadionin portti)

## LISÄTIETOJA

**Johanna Leivonen**  
JKU & Valmennus

0500 867 209

johanna.leivonen@gmail.com

**Ari Nummela**

Sports Lab & Lisäpalvelut

040 543 9217

ari.nummela@kihu.fi

[www.jku.fi/sykeklubi](http://www.jku.fi/sykeklubi)  
[www.sportslab.fi/sykeklubi](http://www.sportslab.fi/sykeklubi)

[f](#) [@sportslabjkl](#)

[f](#) [@JyvKU](#)