



YHTEISLENKKI

Ankkalampi

Kokoontuminen: Ankkalammen saunalla, Sähköyhtiöntie 193, Paimio.

Ilmoittautuminen: Powerit nimenhuudon kautta, muut ei ennakoilmoittautumista.

Aikataulu: Kokoontuminen klo 17.15.

Vastuuvetäjä: Milka Reponen, 044 2782864

PERUSKESTÄVYYSHARJOITUS

Kesto: 17.15 - 18.30-45

Teema: Peruskestävyys + nopeus.

Tavoite: Peruskestävyysharjoittelun oppiminen ja aerobisen kunnon parantuminen.

Toteutus: Polkujuoksu Ankkalammen lähimaastoissa, toisinaan voidaan hyödyntää myös Varasvuoren portaita.

Varusteet: Juoksuvarustus, pitävät kengät, lamppu ja heijastinliivi. Saunomisvarusteet.