



# HALLIVEDOT

## KUPITTA

**Kokoontuminen:** Kupittaan urheiluhallilla klo 18.45. Muista ottaa mukaan 3 euroa pääsymaksuun (alle 16-vuotiaat), 3,5/opiskelijat ja 5,50/aikuiset

**Ilmoittautuminen:** Nimenhuudon kautta

**Aikataulu:** Kokoontuminen klo 19.00

**Vastuuvetäjä:** Avoin Angelniemen Ankkureiden vetoharjoitus

## VAUHTIKESTÄVYYSHARJOITUS

**Kesto:** 18.45-20.00

**Teema:** Juoksuvauhti ja taloudellisuus.

**Tavoite:** Juoksuvauhdin ja -tekniikan kehittyminen.

**Toteutus:** Vedot Kupittaan sisähallissa Angelniemen Ankkureiden ohjelman mukaan, kovavauhtisia vetoja. Ohjelma vaihtuu viikoittain, tarkista ajankohtainen ohjelma AngAn sivuilta.

**Varusteet:** Sisäjuoksuvarustus, lenkkarit jalkaan, juomapullo. Riittävästi vaihtovaatetta treenin jälkeen/ suihkuvarusteet.