



MÄKIJUOKSUHARJOITUS

RIVONMÄKI

Kokoontuminen: Rivonmäen Syybyntien parkkipaikalla.

Ilmoittautuminen: Nimenhuudon kautta Powerit/ Muut ei ennakkoilmoittautumista

Aikataulu: Kokoontuminen klo 18. Harjoituksen kesto 75-90 min.

Vastuuvetäjä: Tällä viikolla vetäjinä Leo ja Eelis.

VAUHTIKESTÄVYYSHARJOITUS

Kesto: 18-19.15

Teema: Vauhtikestävyys, alamäki.

Tavoite: Hapenottokyvyn ja juoksuvauhdin parantuminen sekä juoksutekniikan parantuminen.

Toteutus: Alkuverkka 15-20 min, juoksutekniikka ja alamäkivedot, loppuverkka 10-15min.

Varusteet: Juoksuvaatetus, heijastimet/heijastinliivi, juomapullo. Vaihtopaita ja muut vaihtovaatteet. Otsalamppu.