



# POLKUJUOKSUHARJOITUS

## ANKKALAMPI

**Kokoontuminen:** Ankkalammen saunalla. (Sähköyhtiöntie 193, 21530 Paimio)

**Ilmoittautuminen:** Nimenhuudon kautta

**Aikataulu:** Kokoontuminen klo 17.15.

**Vastuuvetäjä:** Tommi Reponen, 0400 498 343

## PERUSKESTÄVYYSHARJOITUS

**Kesto:** 17.15 - 19.00

**Teema:** Peruskestävyys, nopeus.

**Tavoite:** Palautuminen alkuviikon harjoituksista. Aerobisen kunnon parantuminen.

**Toteutus:** Itsenäinen polkujuoksulenkki polkujuoksukartan kanssa noin 60 min, jonka jälkeen kokoontuminen 18.20 muurahaispolun pururadalla ylämäessä, jossa 5 x 10 sekunnin nopeusvedot porukassa.

**Varusteet:** Lamppu. Juoksuvaatetus, heijastimet/heijastinliivi, juomapullo. Vaihtopaita ja muut vaihtovaatteet jos käyt saunassa. Saunomisvarusteet ja uikkarit. **Karttamuovi** (polkukarttaa varten).