



NOPEUSHARJOITUS

VARASVUORI

Kokoontuminen: Varasvuoren mäkihyppytornin juurella

Aikataulu: 18-19. (19.15.)

Vastuuvetäjä: Milka Reponen, 044 2782864

Ilmoittautuminen: Nimenhuudon kautta

NOPEUS- JA LOIKAT

Kesto: 18.-19 (19.15.)

Teema: Nopeus ja loikat

Tavoite: Hermoston aktivointi ja juoksutekniikan parantuminen, nopeus

Toteutus: Verryttely + 3x 3x noin 40 metriä/6s / 2 min palautuksella + verryttely

Varusteet: Juoksuvaatetus, juomapullo, vaihtopaita/lämmittelytakki