

POLKUJUOKSULEIRI 27.-28.4.2024

LAUANTAI 27.4.2024

09:00-09:45 Leirin avaus

10:00-11:30 Tasoharjoitus eri vauhdeilla

12:00-12:45 Lounas

13:00-14:00 Luento: Energiat harjoittelussa

14:30-16:30 Juoksijan voima ja palauttava juoksu

17:00-17:45 Päivällinen

18:30-19:30 Lihashuolto /rentoutus

19:30-23:00 Illanviettoa ja saunomista

SUNNUNTAI 28.4.2024

07:00-09:00 Aamiainen

07:00-08:00 Aamulenkki

07:00-08:00 Uinti

09:00-11:30 Polkujuoksun ja vauhdikkaan juoksun tekniikat

11:30-12:15 Lounas

13:00-14:00 Juoksijan voima maastoa hyödyntäen

15:30-16:15 Luento: Harjoittelun ohjelmointi

16:15-16:30 Päätös