

Polkujuoksuleiri 20.-22.9.2024

alustava ohjelma

Perjantai

16.30 Päivällinen ja majoittuminen

18.00 Leiri-info

18.30–19.30 Ryhmäytyminen/pelit

+kylpylä

Lauantai

7.00 Aamuherättelyt +lenkki tai uinti

7.30 Aamiainen

9.00–11.00 Polkujuoksu, teemana alamäet

11.30 Lounas

13.00–14.30 Harjoittelun suunnittelu/ kausisuunnitelma

*Ohjelmointi, luento

15.00 Juoksijan monipuolinen voima

*yleisvoima ja juoksuvoima

17.30 Päivällinen

18.30–19.15 Venyttely/lihashuolto

20.00 Rantasauna

Sunnuntai

7.00 Aamulenkki/herättelyt tai uinti

9.00–11.00 Polkujuoksu, teemana nousut

11.30 Lounas

13.00–13.45 Luento, ravinto/energiat

14.30 Polkujuoksu viesti/ VK2+MK treeni

16.00 Leirin päätös

**HYVÄÄ OLOA
VAPAA-AIKAASI:**