

Hallijuoksu 16.3.2011, Pajulahti



Nuoremmat

- Alkuverryttely ulkona n. 15-20 min
- Juoksutekniikat 15 min
- Pääharjoitus 2664 m:
 - 4 x puoli kierrosta reippaasti + puoli kierrosta kevyesti
 - 5 min tauko
 - 4 x puoli kierrosta reippaasti + puoli kierrosta kevyesti
- Loppuverryttelyksi kevyttä hölkkää
- Kevyt venyttely

Vanhemmat

- Alkuverryttely ulkona n. 25 min
- Juoksutekniikat 15 min
- Pääharjoitus 5000 m
 - 5 x 200 m reippaasti + 133 m kevyttä hölkkää / tauko 3 min, tämä 3 x
 - Vedoissa vauhti n. Cooperin testin / 5000 m kisavauhti
 - Loppua kohti kiihdyttäen
- Loppuverryttelyksi kevyttä hölkkää
- Kevyt venyttely

VEDOISSA RIITTÄVÄN HILJAA LIIKKEELLE. TUNTUMA ”REIPAS JA RENTO”, EI ”VÄKISIN” EIKÄ ”PURISTAEN”. EI SAA TUNTUA PAHALTA.