

Lihaskuntotesti 2019

Esittely

Tavoite

Tuntee oman lihaskuntonsa
Osaa oikeat lihaskuntotestin suoritustavat.
Hallitsee kokonaissuorituksen.

Kenelle kurssi soveltuu

Kohdennettu PHMAAKK ja Lahden reserviläiset
1. lihaskuntotesti . .2019. Testaaja Erkki Vilja.
2. Lihaskuntotesti . .2019. Testaajat Erkki Vilja ja Jukka Saario.
5.11. lihaskuntotesti

Suosittelavat esitiedot

Erityisvaatimukset: Testattavan tunnettava itsensä
terveeksi, ei flunssan yms oireita.
Mukaan henk.todistus, sisäliikunta-ja suihkuvarustus

Kohdennettu PHMAAKK ja Lahden reserviläiset

Koulutuspaikka

Lahti
Seponkatu 7 Lahti
15140 Lahti