

Jalkamarssi 2019

Esittely

Tavoite

Tuntee jalkamarssin tavoitteet.

Osaa oikeat jalkamarssia valmistavat toimenpiteet.

Hallitsee jalkamarssin oikean suorituksen ja kykenee suoriutumaan marssista asetetuissa aikavaatimuksissa. (25 km, tavoiteaika alle 6 tuntia)

Kenelle kurssi soveltuu

Lahden koulutuspaikan ja maakuntajoukkojen henkilölle, jolla on hyvä fyysinen kunto ja tarve kehittää fyysistä kuntoa.. Mitään uutta ei pidä lähteä kokeilemaan pitkäkestoiseen rasitukseen. Jalkojen teippaus on enemmän kuin suositeltavaa!

Teippausmahdollisuus aina ennen liikkeellelähtöä.

Suosittelavat esitiedot

Harjoitusmarsseille ilmoittautumiseen riittää kun saavut paikalle puolta tuntia ennen ilmoitettua lähtöaikaa, (teippaukset ja kuntotestauslomakkeen täyttö).

Koulutuspaikka

Päijät-Häme
Seponkatu 7
15140 Lahti