Jooksukoolitus

16.09.2023

Ajakava:

10.00 koolituspäeva algus, sissejuhatus

10.10 jooksutreeningu üldine ülesehitus ja põhimõtted   
10.30 jooksuvarustus  
10.50 ületreening, spordivigastused

*11.15 kohvipaus*  
11.30 taastumine ja toitumine

12.00 võistlused ja võistlusteks ettevalmistus  
**12.20 praktiline osa- jooksuharjutused(saalis)**

*13.20 kohvipaus*

13.30 treeningute juhtimine: pulsitsoonid ja erineva intensiivsusega treeningud

15.45 ühine arutelu

16.15 koolituspäeva lõpp