

## Marssiharjoitus 2 (jalkamarssi)

Ajankohta	12.2.2018
Kesto	0,5
Ilmoittautumisaika	4.12.2017 - 8.2.2018

### Esittely

#### **Tavoite**

Tavoitteena marssikunnon kehittäminen tasavauhtisen pitkäkestoisen marssiharjoitteen kautta.

#### **Kenelle kurssi soveltuu**

Kaikille sotilasmarsseista ja kenttäkelpoisuusmarsseista kiinnostuneille kunnonkohottajille.

#### **Suosittelavat esitiedot**

Marssivarusteena sään mukainen vaatetus ja varsikengät (vast).

Marssijat voivat ottaa halutessaan marssia lisäpainojen kanssa (norm. 10 kg)

Osallistumismaksuun sisältyy koulutus, tapaturmavakuutus ja urheilujuoma.

#### **Sisältö**

Pitkäkestoinen yhteisharjoitus, jossa on valittavissa kaksi vaatavuustasoa (=marssimatkaa): 6 km tai 12 km

#### **Koulutuspaikka**

Joensuu/Virkistysuimala Vesikko