

Marssiharjoitus 3 (jalkamarssi)

Ajankohta	12.3.2018
Aika	18:00 - 20:00
Kesto	0,5 vrk
Ilmoittautumisaika	21.12.2017 - 8.3.2018

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 vaativuustasoa (=marssimatkaa): 6 km tai 12 km

Koulutuspaikka

Joensuu/Vesikon virkistysuimala