

Keskmaajooksja treening

15.veebruar kell 15:00 – 18:30

Sparta Spordiklubi (Pärnu mnt. 139C),

II korruse seminariruum

- 15.00 Avasõnad
- 15.05 Ahto Tatter – Vastupidavusalade tippkohtumine Taanis
- 16.30 Rasmus Kisel – Treenimine koos Briti keskmaajooksjatega.
(Briti süsteem, sarnasused, erinevused)
- 17.15 Kohvipaus
- 17.30 Harry Lemberg – Kohanemine ja treeningud keskmäestikus.
Mäestikutreeningu ohud ja plussid. Kestvusjooksja jõutreening.

Lisainfo:

Toomas Tarm

toomas@sparta.ee

5078820