

OHJELMA

Lauantai 3.10.2026

- 12.00 Valmennuspäivien avajaiset Leppävaaran urheilukentällä
- 12.15 Verryttely, kävelytekniikka, voimaa lantion lihaksille
- 14.00 Kilpakävelytekniikan hiontaa urheilupuiston kävelyteillä
- 15.00 Ruokatauko
- 16.00 Kävelyn videointi analysointia varten, paikkana urheilupuisto
- 17.00 Palaute- ja ideointikeskustelu, loppuverryttely
- 18.00 Päivä päättyy, mahdollisesti rentoa yhdessäoloa jossakin kivassa paikassa

Sunnuntai 4.10.2026

- 10.00 Alkuinformaatio
- 10.15 Eilisten kävelyjen analysointi ja palaute, paikka: Kameleontenin kabinetti
- 12.00 Kilpakävelytekniikan hiontaa urheilupuiston kävelyteillä
- 13.00 Ruokatauko
- 14.00 Kävelytreenit urheilupuiston kävelyteillä
- 15.00 Palaute- ja ideointikeskustelu, loppuverryttely
- 16.00 Päivä päättyy, mahdollisesti rentoa yhdessäoloa jossakin kivassa paikassa

Päivien jälkeen valmentaja laatii jokaiselle kävelijälle sähköpostin välityksellä henkilökohtaisen palautteen kävelytekniikan tilanteesta ja antaa vihjeitä, miten jatkaa valmentautumista tuleviin kisoihin (päättäin EM-Jyväskylä 2027).