KOULULAISTEN KESTÄVYYSKUNNON KEHITTÄMINEN

”Kesäläksy”, lenkkeily **Nimi: _____**

Osallistumme syyslukukauden alussa Nuorten maratonille.
Osallistuja voi valita juokseeko hyvää loppuaikaa tavoitellen vai hölkkääkö rauhallisemmin.

https://finlandiamarathon.fi/sarjat/nuorten-maraton/

Kuntoa ei voi kasvattaa pelkällä koululiikunnalla. Koululiikunnassa on kuitenkin tavoite, että oppilas oppii tietoja ja taitoja, kuinka omasta kestävyyskunnostaan voi pitää huolta.

Kesän ajaksi koulumme oppilaille annetaan haasteeksi lenkkeillä omatoimisesti (”kesäläksy”). Kesäläksyn tekeminen on vapaaehtoista ja itse saa valita harjoitusmäärät ja ajat.

Apuna voit käyttää Juoksuklubin ilmaisia audiotreenejä: https://www.juoksuklubi.fi/nuortenmaraton

Tehtävä:

- Käy kesän aikana lenkkeilemässä **1-3 kertaa viikossa**.
- Kerralla on tavoite liikkua reippaasti (hengästyminen, sykkeen nousu ja pieni hikoilu) **12-30 min. kerralla.**
- **Harjoituksen saa jakaa intervalleiksi 4 min sykleissä (1-3, 2-2 tai 3-1)**. *”Hölkkää kevyesti, kävele reippaasti.”* Eli esimerkiksi yksi minuutti kevyttä hölkkää ja perään 3 minuuttia reipasta kävelyä.
- Merkitse harjoitteluminuutit taulukkoon!

Päiväys:	Minuutit:		Päiväys:	Minuutit:		Päiväys:	Minuutit: