Pika- ja aitajuoksun valmennuspäivä 16.6. Jyväskylä.

Päivän ohjelmassa mm:

1. jakso

- lähtötekniikka telineistä /kolmipistelähtö

- alkukiihdytys (30 m) tekniikka ja voimantuotto

- juoksutekniikka täydessä vauhdissa

2. jakso

- askellus juoksun loppuvaiheessa (100–200 m)

- nopeus- ja vauhtikestävyys

- pikavoimatreeni oman vartalopainon avulla