



SUOMEN LATU

POLKU- JUOKSU- KOULU

LIITY NYT JÄSENEKSI

www.suomenlatu.fi/liity

Tule mukaan polkujuoksutoimintaan tai nauttimaan muista lajeista, kuten hiihdosta, retkeilystä tai melonnasta yhdessä Suomen Ladun aktiivisten yhdistysten kanssa. Jäsenenä saat Latu&Polku-lehden neljä kertaa vuodessa, oman yhdistyksesi tiedotteet, jäsenedut sekä monia muita valtakunnallisia jäsenetuja. Lisäksi olet mukana edistämässä ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia Suomessa. Lisää tietoa jäseneksi liittymisestä löydät Suomen Ladun nettisivuilta.

Suomen Latu on 184 jäsenyhdistyksen ja niiden yli 89 000 jäsenen muodostama keskusjärjestö, jonka tavoitteena on edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa kaikkina vuodenaikoina. Liikkumalla ja ulkoilemalla ihmiset pysyvät fyysisesti ja psyykkisesti terveimpinä. Suomen Ladun tärkeimpiä tehtäviä on ulkoilumahdollisuuksien edistäminen, jota teemme valtakunnallisesti keskusjärjestönä ja paikallisesti jäsenyhdistyksissä.

Suomen Ladun visiossa kaikki löytävät oman tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta.

Toimintaamme ovat tervetulleita kaikki.

Teksti: Elina Pajunen

Tuntisuunnitelmat: Jenni Humalajoki

Kuvat: Sampsa Sulonen, Panu Könönen, Sami Vaskola

Taitto: Suomen Latu

© Suomen Latu ry 2020. Kaikki oikeudet pidätetään.

Polkujuoksukoulu (5 x 1,5 h)

- Suomen Ladun Polkujuoksukoulu on viiden kerran kokonaisuus, joka antaa hyvät valmiudet polkujuoksuun aloittamiseen.
- Polkujuoksukoulu on suunnattu aloittelijoille.
- Yhden kerran pituus on 1 h 30 min. Jokaiselle kerralle on oma teema, teeman mukainen sisältö ja tuntisuunnitelma. Oppaasta löydät tietoa harjoituskertojen ja tuntisuunnitelmien tueksi.

Tapaamisten teemat

- Tutustuminen polkujuoksuun ja ryhmään
- Juokseminen maastossa
- Mäkitekniikan ja esteiden ylityksien harjoittelu
- Lihaskuntoharjoitus maastossa, polkujuoksijan harjoittelu
- Polkujuoksulenkki

Tuntisuunnitelmista löydät ehdotukset tapaamisten sisällöistä.

Polkujuoksukoulu-oppaan sisältö:

1. ALOITUS

Tutustuminen polkujuoksuun

2. TEKNIikka

3. OHEISHARJOITTELU

Lihaskunto, kehonhuolto

4. PERUSKESTÄVYYS-, VAUHTIKESTÄVYYS- JA INTERVALLIHARJOITTELU

5. OMA HARJOITTELU

Harjoittelun jatkuvuus, yhdistyksen toiminta

1. Tutustuminen polkujuoksuun

POLKUJUOKSUKOULUN TAVOITE

- Polkujuoksuun tutustuminen
- Mahdollinen uusi harrastus
- Uusia harrastuskavereita
- Mukava yhdessäolo
- Oman harjoittelun monipuolistaminen

JOHDATUS POLKUJUOKSUUN

- Termi saanut alkunsa Yhdysvalloista, poluilla on toki juostu ties kuinka kauan
- Ei useinkaan niin suorituskeistä kuin maantiejuoksu
- Vaihteleva maasto ja olosuhteet
- Luontokokemukset, rentouttava ympäristö ja maisemat
- Alusta lempeämpi jaloille kuin esimerkiksi asfaltti - pienempi riski rasitusvammoihin
- Ylläpitää/kehittää koordinaatiota ja tasapainoa
- Tukilihaksisto kehittyy
- Tehokasta, syke nousee helposti vaihtelevassa maastossa

POLKUJUOKSUVARUSTEET

- Alkuun pääsee tavallisilla, reippampaan liikuntaan sopivilla kengillä ja vaatteilla!

POLKUJUOKSUKENGÄT

- Polkujuoksijan tärkein varuste
- Itselle sopivat
- Istuvat
- Riittävä tuki
- Hyvä pito pohjassa
- Kuivuu nopeasti/päästää veden molempiin suuntiin

POLKUJUOKSUVAATTEET

- Hengittävät
- Istuvat
- Tarvittaessa kerroksia sadetta ja kylmää vastaan
- Pitkät trikoot tai sukat suojaavat sääriä naarmuilta ja nokkosilta
- Tekniset juoksusukat ehkäisevät rakkoja ja hiertymiä
- Hanskat
- Päähineet: lippis/panta/pipo





TURVALLISUUS

- Ryhmässä
 - Turvaväli
 - Ohjaajalle tieto allergioista ja sairauksista
- Aina mukana
 - Puhelin (akkua, GPS, kartta-sovellus, 112-sovellus)
 - Kartta
 - Pientä evästä ja juotavaa
- Muuta hyödyllistä
 - EA-varusteet
 - Takki
 - Päähine, hanskat
 - Otsalamppu
- Jos lähdet yksin, kerro jollekin mihin olet menossa!

MUUT VARUSTEET

- Puhelin ja 112-sovellus
- Juomapullo, juomavyö tai juomarakko
- Reppu tai vyölaukku
- Kartta ja kompassi
- Ensiapupakkaus
- WC-paperia
- Otsalamppu
- Pientä evästä

2. Tekniikka

Täydellistä, yhtä oikeaa juoksutekniikkaa ei ole olemassa, sillä ihmisten rakenteelliset erot ja ominaisuudet määrittävät kullekin optimaalisimman tavan juosta. Hyvän juoksutekniikan tavoitteena on vammojen ehkäiseminen, juoksun taloudellisuus, tehokkuus ja nautinnollisuus.

Niin aloittelijan kuin kokeneenkin polkujuoksijan kannattaa harjoitella maastossa juoksemisen tekniikkaa. Maantiejuoksuun verrattuna polkujuoksussa on muutamia eroavaisuuksia:

1. Jalan nostaminen askeltaessa, jotta välttyään kompuroinnilta sekä lyhyempi askelväli, joka mahdollistaa nopeammat suunnanmuutokset.

2. Askelpituus: polulla kannattaa juosta lyhyemmällä, tiheämmällä askeleella, jolloin juoksija kykenee nopeasti lukemaan maastoa ja reagoimaan juuriin, kiviin, kuoppiin jne.

3. Juoksijan katse: polulla juoksijan kannattaa asettaa katse muutaman metrin päähän eteen ja seurata polkua. Lukiessaan maastoa juoksija tekee jatkuvasti suunnitelman: mihin asetetaan jalka seuraavaksi ja miten siitä eteenpäin.



KESKIVARTALO

- Ryhdikäs juoksuasento:
 - Keskivartalon tuki
 - Rintakehä avoimena
- Katse etuviistoon, muutaman metrin päähän
- Lantio ylhäällä

JALAT

- Askel painopisteen alle
- Jalkaterät eteenpäin
- Nilkka aktiivinen: alastulo, ponnistus, lopputyöntö
- Eripituisia askelia maaston mukaan

KÄDET

- Kädet rytmittävät juoksua vartalon vierellä
- Hartiat rentoina
- Kämmenet itselle luonnollisesti, pyri välttämään nyrkkiin tiukasti puristamista

MUUTA

- Tarvittaessa koko vartalo mukana
- Rentous juoksussa ja hyvä, itselle sopiva rytmi
- Ajattele kivet ja juurakot mieluummin ponnistusalueina kuin esteinä
 - Huomioi mahdollinen liukkaus!
- Maaston mukaan
 - Korkeampi polven nosto
 - Lyhyempi askelpituus
 - Voimakkaampi käsien käyttö

YLÄMÄKI

- Päkiävoittoinen askellus
- Lyhyemmät askeleet, nopea askeltiheys
- Voimakas käsien käyttö tuo lisää voimaa
- Polven nosto korkeammalle kuin tasamaalla

ALAMÄKI

- Rento, rullaava askel
- Eripituiset askeleet
- Vauhdin voi antaa kiihtyä
 - Ensin rauhallisesti
- Katso tarkasti askeleen paikka
- Vartalon hallinta tärkeää
- Kädet tasapainottavat, niitä voi myös hieman levittää

ESTEEN YLITYS

- Ennakoi - päätä ajoissa kierrätkö, ylitätkö vai askellatko esteen päältä
- Ryhdikäs juoksuasento, keskivartalo aktivoituneena
- Tukeva askellus esteen päälle
- Hallittu alastulo, josta polvista, aktiiviset nilkat
- Hyödynnä tarvittaessa koko vartaloa isojen esteiden ylityksissä!

3. Oheisharjoittelu

OHEISHARJOITTELUN TARKOITUS

- Mahdollisimman toimiva ja hyvinvoiva keho
- Ehkäisee loukkaantumisia ja vammoja
- Lihastasapaino
- Palautuminen
- Monipuolisuus tuo mielekkyyttä harjoitteluun

LIHASKUNTOHARJOITTELU

- Kuntosalilla tai kotona erillisenä harjoituksena
- Portaissa, puistossa tai metsässä lenkin lomassa
- Monipuolinen kuormitus keholle tärkeää
- Juoksijoille erityisen hyviä liikkeitä ovat useampaa niveltä ja lihasta kuormittavat liikkeet
 - Esimerkiksi kyykky, pysty punnerrus, maastaveto

KEHONHUOLTO

- Tavoitteena ylläpitää tai parantaa liikkuvuutta
- Dynaamiset ja staattiset venytykset
- Jooga ja pilates
- Säännöllisyys

MITÄ MUUTA?

- Koordinaatioharjoitukset
- Muut lajit
 - Erityisesti muut kestävyyslajit tukevat juoksua, mutta kaikki liikunta on tietenkin hyväksi
- Mitä tahansa harjoittelua tehdessä, harjoittelulla on hyvä olla jokin tavoite
 - Harjoitettava ominaisuus voi olla voima-, nopeus-, kestävyys-, yleistaitavuus- tai liikkuvuus-harjoittelu
 - Harjoitus voi olla luonteeltaan palauttava, huoltava tai rakentava

4. Peruskestävyys-, vauhtikestävyys- ja intervalliharjoittelu

MIKSI HARJOITELLAAN ERI TAVOIN?

- Eri ominaisuuksien kehittäminen
- Juoksuharjoittelun monipuolistaminen ja mielekkyyden lisääminen
- Eri ominaisuuksien harjoittelun tarkka erottelu on haastavaa, sillä raja-arvot ovat etenkin ilman henkilökohtaisia testejä suuntaa antavia

PERUSKESTÄVYYSHARJOITTELU

- Peruskestävyysharjoittelu luo pohjan muulle kestävyysharjoittelulle ja on tärkein osa kestävyyskunnan rakentamista, kehittämistä sekä ylläpitoa
- Syke 60-75 % omasta maksimisykkeestä
- Harjoituksen tulee tuntua melko kevyeltä ja sen aikana tulee pystyä puhumaan kaverin kanssa
- Harjoituksen pituus voi vaihdella 30 minuutista useisiin tunteihin

VAUHTIKESTÄVYYSHARJOITTELU

- Tavoitteena nostaa anaerobista kynnystä eli tasoa, jolloin maitohappopitoisuus alkaa nousta merkittävästi ja lihakset jäykistyvät
- Vauhtikestävyysharjoittelu on aerobista liikuntaa, valtaosa energiasta voidaan vielä tuottaa hapen avulla
- Voidaan toteuttaa lyhyempinä vetoina (intervalli) tai yhtenä pidempi-kestoisena suorituksena
- Syke 75-85 % omasta maksimisykkeestä
- Saa hengästyä, mutta juoksun pitää tuntua vielä kohtalaisen helpolta
- Harjoituksen kesto voi vaihdella kuntotasosta ja halutusta syketasosta riippuen esimerkiksi 20 minuutin ja 2 tunnin välillä



INTERVALLIHARJOITTELU

- Usein tavoitteena kehittää vauhtikestävyyttä
- Voidaan harjoittaa myös maksimi- tai nopeuskestävyyttä
- Vauhtikestävyysvedot voivat olla esimerkiksi 3–10 minuuttia tai 500 metriä –2 kilometriä, riittävä palautusaika noin 45-90 sekuntia kävelyä tai rauhallista hölkkää
 - Toistoja vedoissa voi olla esimerkiksi 5-10



5. Oma harjoittelu

MISSÄ POLKUJUOKSUA VOI HARRASTAA?

- Paikallisen latuyhdistyksen yhteislenkeillä
- Muiden yhdistysten, seurojen, tapahtumien ja Facebook-ryhmien yhteislenkeillä
- Yksin tai pienellä porukalla – milloin ja missä vain
- Polkujuoksutapahtumissa ja -kisoissa
- Suunnistusseurojen iltarasteilla

MISTÄ LÖYTÄÄ POLKUJA?

- Kaupunkien ja kuntien nettisivut
 - Ulkoilureitit ja puistot
- Kansallispuistot – luontoon.fi
- Retkeilyalueet
- Iltarastien suunnistuskartat
- Karttasovellukset:
 - Trailmap.fi
 - Retkikartta.fi
 - Maastokartat.fi
 - Pullautuskartta.fi

OMAN HARJOITTELUN SUUNNITTELU

- Harjoitukset kannattaa suunnitella ja tarvittaessa merkitä kalenteriin etukäteen, tällöin ne tulee todennäköisesti tehtyä
- Kaverin kanssa on mukava vaihtaa kuulumiset esimerkiksi lenkin lomassa
- Pyri pitämään harjoittelu mahdollisimman monipuolisena
- Valtakunnalliset liikuntasuosituksat löytyvät osoitteesta: www.ukkinstituutti.fi/liikkumissuositus/aikuisten-liikkumissuositus
- Muista liikunnan ilo!



- ✓ Polkujuokskoulun tuntisuunnitelmat antavat **rungon polkujuokskoulun** toteuttamiselle
- ✓ Huomioi **kohderyhmän taso**, sekä muokkaa tarvittaessa suunnitelmaa
- ✓ Harjoitukset voidaan muokata kohderyhmälle sopivaksi säätelämällä **vauhtia** ja reitin **pituutta**, välillä voidaan myös kävellä
- ✓ Hyvät **ennakkotiedot** polkujuokskoulusta auttavat halutun kohderyhmän tavoittamisessa. Jos polkujuokskoulua ohjaa useampi ohjaaja, osallistujat voidaan **jakaa** eritasoisiiin ryhmiin.
 - **Esimerkki tiedottamisesta:**

”Yhdistyksemme polkujuokskoulu on suunnattu aloittelijoille. Harjoitukset toteutetaan osallistujien taitotason mukaan, aiempaa juoksu- ja taitotason ei vaadita. Viiden kerran kurssilla käydään läpi polkujuoksun perusteita, juoksemista maastossa, tekniikkaa, ohjeistajia sekä ennen kaikkea liikutaan yhdessä läpi polkujuokskoulu antaa hyvät valmiudet polkujuoksu- ja taitotason aloittamiselle. Osallistujien tarvitset juoksu- ja taitotason sekä liikuntaan sopivan vaatetuksen.”

- ✓ Tuntisuunnitelmissa viitataan **polkujuokskouluoppaaseen** ja **ohjaajan tukimateriaaliin**, jotka löytyvät Suomen Ladun ohjaajan tukimateriaalista.
- ✓ **Tärkeintä on rohkaista uusia harrastajia mukaan polkujuoksu- ja taitotason sekä liikunnan iloi**

POLKUJOUKKUKOULU - TUNTISUUNNITELMAT

Tunnin teema: Tuntisuunnitelma 1: Tutustuminen polkujuoksuun ja ryhmään

Tavoite ryhmälle: Tutustua polkujuoksuun sekä ryhmän jäseniin

Tavoite ohjaajalle: Polkujuoksuun ja kurssin esitteleminen uusille harrastajille, osallistujien taitotason havainnointi

Paikka: Alkulämmittelyyn sopiva alue sekä polut

Reitti: 2-4 km, harjoituksen kokonaiskesto 1,5 h

Aika	Tavoitteet	Sisältö = Mitä tehdään?	Työtapa = Miten tehdään?
15-20 min	Osallistujilla hyvä fiilis ja selkeä käsitys kurssista sekä polkujuoksuun perusteista	Kurssin aloitus ja esittely, yhteisten pelisääntöjen sopiminen sekä polkujuoksuun esittely	Esittele itseä, kurssin teemat sekä ensimmäinen harjoitus. Esittele polkujuoksu lajina. Perheyd oppaan kohtaan 1.
15-20 min	Alkulämmittely ja ryhmäytyminen ja tutustuminen muihin osallistujiin	Ryhmäyttävät alkulämmittelyleikit: esim. kantapäät yhteen, kivi-paperi-sakset, maa-meri-läiva	Aktivoi osallistujia kysymällä ennakkotehtoja polkujuoksuusta ja aiemmista kokemuksista.
40 min	Osallistujilla mukava kokemus polkujuoksuista	Rauhallinen polkujuoksu lenkki n. 2-4 km ohjaajan johdolla	Vaitse alkulämmittelyyn sopiva turvallinen alue, ohjeista luekin säännöt, innosta osallistujia mukaan ja luo hyvää fiilistä. Ohjeet alkulämmittelyyn löydät ohjaajan tukimateriaalista.
15 min	Osallistujilla hyvä fiilis kurssista ja terveelliset olo ryhmään. Palautuminen harjoituksesta.	Lhyet venyttelyt sekä jutustelua, fiilisiä ja muistutus seuraavasta tapaamiskerrasta.	Ohjeistus poluille juoksemiseen niin, että se on turvallista: huomioi katse, jalan nosto ja askelpituus. Huolehdi ohjaajana, että vauhti on kaikille sopiva. Tauota tarpeen mukaan: juomataut, pysähdykset ohjelle tai ympäristön tarkasteluun. Vaitse loppuverryttelyyn sopiva rauhallinen paikka, kyselä ja havainnoi osallistujien fiilisiä. Ohjeita ja ideoita loppuverryttelyyn löydät ohjaajan tukimateriaalista.

Tunnin teema: Tuntisuunnitelma 2: Juokseminen maastossa

Tavoite ryhmälle: Polkujuoksurekniikan ja juoksuasennon tiedostaminen

Tavoite ohjaajalle: Juoksuasennon ja polkujuoksurekniikan opettaminen, ryhmälle sopivan lenkin toteuttaminen

Paikka: Alkukämmittelyyn sopiva paikka sekä polut

Reitti: 4-7 km, harjoituksen kokonaiskesto 1,5 h

Aika	Tavoitteet	Sisältö = Mitä tehdään?	Työtapa = Miten tehdään?
5 min	Osallistujilla hyvä fiilis ja selkeä käsitys harjoituksesta	Tunnin aloitus, polkujuoksurekniikan esittely	Esittele harjoituksen sisältö.
15-20 min	Lajinomaisen alkukämmittely	Lämmittely juosten tai kävellessä Koordinaatioharjoitukset	Valitse harjoituksille sopiva paikka, lämmitteilyn aikana voi jo esimerkiksi siirtävä reitillä eteenpäin. Ohjeita ja ideoita koordinaatioharjoituksiin löydät ohjaajan tukimateriaalista.
60 min	Osallistajat tiedostavat hyvän juoksuasennon ja -tekniikan	Polkujuoksurenkki maastossa n. 4-7 km, jonka aikana pysähdyksen "harjoitusraselle": 1. Juoksuasento + katse, jalan nosto, askeleen pituus - Esimerkiksi pariharjoite: tekniikan ydinkohtien tarkasteleminen tai halutessa kuvaus parin kanssa vuorotellen 2. Ylämäki: tekniikan esittely 3. Alamäki: tekniikan esittely 4. Esteen ylitys: tekniikan esittely	Suunnittele ryhmälle sopiva lenkki, jonka varrella pysähdytään harjoittelemaan juoksurekniikkaa, sekä tarkastelemaan ylä- ja alamäkien sekä esteiden kohtaamista, mikäli näitä kohdataan kuljetulla reitillä. Opetta osallistujille hyvä juoksuasento ja polkujuoksurekniikan perusteita. Perehdy oppaan kohtaan 2. Voit hyödyntää ohjaajan tukimateriaalin juoksurekniikan analysointi -lomaketta.
10 min	Palautumisen harjoituksesta, hyvä fiilis tunnista	Lyhyt loppuverryttely ja venyttely sekä jutustelua, fiiliksiä ja muistutus seuraavasta tapaamiskerrasta.	Valitse loppuverryttelyyn sopiva rauhallinen paikka, kysele ja havainnoi osallistujien fiiliksiä. Ohjeita ja ideoita loppuverryttelyyn löydät ohjaajan tukimateriaalista.

Tunnin teema: Tuntisuunnitelma 3: Mäkitekniikan ja esteiden ylityksien harjoittelu

Tavoite ryhmälle: Mäkitekniikoiden ja esteiden ylityksen harjoittelu

Tavoite ohjaajalle: Mäkitekniikoiden ja esteiden ylittämisen opettaminen, turvallisen harjoituksen ohjaaminen

Paikka: Alkukäynnin soveltuva paikka, polkujuoksureitit, johon sisältyy mäki ja esteen ylitys

Reitti: 4-7 km, harjoituksen kokonaiskesto 1,5 h

Alka	Tavoitteet	Sisältö = Mitä tehdään?	Työtapa = Miten tehdään?
5 min	Osallistujilla hyvä fiilis ja selkeä käsitys harjoituksesta	Tunnin aloitus ja harjoituksen esittely	Esittely harjoituksen sisällöstä.
15 min	Lajinomainen alkulämmittely	Lämmittely juosten tai kävellessä Koordinaatioharjoituksia	Välitse harjoituksille sopiva paikka, lämmittelyn aikana voi jo esimerkiksi siirtää reitillä eteenpäin. Ohjeita ja ideoita koordinaatioharjoituksiin löydät ohjaajan tukimateriaalista.
65 min	Mäkitekniikoiden ja esteiden ylityksien harjoittelu	Polkujuoksulenkki, jonka varrella harjoittelupisteet: 1.Ylämäki 2.Alamäki 3.Esteen ylitys	Suunnittele ryhmälle sopiva polkulenkki, jonka varrella pysähdytään harjoitteluun mäkitekniikasta ja esteiden ylityksestä. Opeta pistellä mäkitekniikat ja esteen ylittäminen. Perheidy oppaan kohtaan 2 sekä ohjaajan tukimateriaaliin.
10 min	Palautuminen harjoituksesta, hyvä fiilis tunnista	Lyhyet venyttelyt sekä jutustelu, fiiliksiä ja muistutus seuraavasta tapaamiskerrasta.	Välitse loppuverryttelyyn sopiva, rauhallinen paikka. Katso ideoita venyttelyyn ohjaajan tukimateriaalista.

Tunnin teema: Tuntisuunnitelma 4: lihaskuntoharjoitus maastossa, polkujuoksijan harjoittelu

Tavoite ryhmälle: Tiedostaa lihaskuntoharjoittelun merkitys osana harjoittelua, omistunut harjoitus

Tavoite ohjaajalle: Suunnitella ja ohjata turvallinen lihaskuntoharjoitus luonnossa, ohjata liikkeiden oikea

tekniikka

Paikka: Polut sekä lihaskuntoharjoituksen soveltuva paikka

Reitti: 3-7 km, harjoituksen kokonaiskesto 1,5 h

Aika	Tavoitteet	Sisältö = Mitä tehdään?	Työtapa = Miten tehdään?
5 min	Osaillistujilla hyvä fiilis ja selkeä käsitys harjoituksesta	Tunnin aloitus ja harjoituksen esittely	Esittely harjoituksen sisältö.
15 min	Alkulämmittely	Lämmittely ennen lihaskuntoharjoitusta	Valitse ryhmälle sopiva alkulämmittely. Ohjeita ja ideoita löydät ohjaajan tukimateriaalista.
55 min	Lihaskuntoharjoitus oikeilla ja turvallisilla tekniikoilla Lihaskuntoharjoittelu n merkityksen tiedostaminen	Polkujuoksentekniikka, jonka aikana pysähdykset tietorasteille (1-2) 1. Oheisharjoittelu 2. Harjoittelealueiden esittely sekä 3. Lihaskuntoharjoitus luonnossa	Suunnittele ryhmälle sopiva reitti, jonka varrella on lihaskuntoharjoitukselle sopiva paikka. Perehdy oppaan kohtaan 3 ja 4 ja valmistaudu esittelemään mitä kaikkea polkujuoksijan harjoitteluun voi kuulua. Ohjeita ja ideoita lihaskuntoharjoitukseen löydät ohjaajan tukimateriaalista.
15 min	Palautuminen harjoituksesta, kehonhuollon merkityksen tiedostaminen, hyvä fiilis tunnista	Lyhyet venytykset ja jätustelua, fiiliksiä ja muistutus seuraavasta tapaamiskerrasta.	Valitse loppuverryttelyyn sopiva, rauhallinen paikka. Kerro loppuverryttelyn ja kehonhuollon merkityksestä, perehdy oppaan kohtaan 3.

POLKUJUOKSUKOULU - TUNTISUUNNITELMAT

Tunnin teema: Tuntisuunnitelma 5: Polkujuoksunlenkki

Tavoite ryhmälle: Kertaus, mielenkäsky kokemus polkujuoksesta

Tavoite ohjaajalle: Polkujuoksesteemojen kertaus, ryhmälle sopivan lenkin suunnittelu ja toteutus

Paikka: Polkujuokseun soveltuvat polut

Reitti: 5-10 km, harjoituksen kokonaiskesto 1,5 h

Aika	Tavoitteet	Sisältö = Mitä tehdään?	Työtapa = Miten tehdään?
5 min	Osallistujilla hyvä fiilis ja selkeä käsitys harjoituksesta	Tunnin aloitus ja harjoituksen esittely	Esittele harjoituksen sisältö
75 min	Osallistajat saavat selkeän kokonaiskuvan polkujuoksesta ja mielekkään lenkkikokemuksen	Polkujuokseunlenkki, jonka aikana pysähdykset kertauspisteille: 1. Alkulämmittely: dynaamisia venytyksiä ja koordinaatioharjoitukset 2. Juokseurakniikan kertaus 3. Mäkitekniikan ja esteiden ylityksien kertaus 4. Suomen Ladun ja paikallisyhdistyksen toiminnasta kertominen, jäseneksi liittyminen 6. Muusta polkujuokseurtoinnasta kertominen	Suunnittele kohderyhmälle sopiva reitti: Tukimateriaalia löydät oppaasta, ohjaajan tukimateriaalista sekä Suomen Ladun polkujuokseusivulta.
15 min	Osallistujilla hyvä fiilis kurssista, osallistujien houkuttelemisen mukaan toimintaan	Lyhyt loppuverryttely sekä venyttely, juttustelua ja fiiliksiä: Jatkomahdollisuuksista kertominen	Rohkaise osallistujia kertomaan palautetta ja innosta heitä mukaan paikallisyhdistyksen toimintaan.