



Häng med på uppvärmning

Arcadas fysioterapeutstuderanden ordnar mångsidig uppvärmning för alla stafettdeltagare på bollplan nedanför olympiastadion under hela fredagen

Ny uppvärmning startar var tionde minut. Upphämtning sker vid stadions torn och programmet tar endast femton minuter. Därefter hämtas stafettdeltagarna tillbaka till upphämtningsplatsen

Ingen anmälning behövs, det är fritt fram att komma med era lag till vilken uppvärmning som helst.

OBS: Under vår uppvärmning övas inte stafettväxlingar

Frågor?

Elin Andersson
andeelin@arcada.fi

Vad?

15 minuters
uppvärmning

Ny start var tionde
minut

Var?

Upphämtning vid
olympiastadions
torn

Uppvärmning på
fotbollsplan
nedanför stadion

Varför?

Rolig och
mångsidig
uppvärmning för
eleverna

Underlättar
lärarnas arbete