

MITEN OLISI PIENI PORRASTREENI?

Isomäen 3 km porrastreeni lähtee maauimalan aukiolta.

Porrastreeni:

- Noin 1 kilometrin **alkulämmittely**.
- Mestareiden portaissa **vapaavalintainen treeni**.
Treeniohjeita löytyy portaiden luota tai netistä pori.fi/mestareidenportaat.
- Noin 2 kilometrin **loppuverryttely**.
- Reitit voi mennä myös toiseen suuntaan. Näin saat noin 2 kilometrin alkulämmön ja loppuun noin 1 kilometrin loppujäähdyttelyn.

Reitit voi mennä rauhallisesti maisemia ihailen tai vetää hiki hatussa. Valinta on sinun. Seuraa vain maastossa olevia porrassymboleita tai kartan punaista viivaa. Voit myös tehdä pidemmän lenkin nauttien Isomäen muista lenkkipoluista.

- Porrastreeni
- Mestareiden portaat
- Maauimala

 **PORI**

