

## Hiihtoharkat kesä 2019

3.6. Tutustumista, pelejä, kuntopiiri. Hyttikallion koulu

6.6. JK (juoksu/kävely) + loikat. Korkatti, Aakonmaja.

10.6. Rullahiihto vapaa, taito + nopeus. Paikka selviää myöhemmin.

13.6. Testijuoksu. Korkatti, Aakonmaja.

17.6. Lihaskuntotesti. Urheilukenttä.

20.6. Suunnistus. Korkatti, Aakonmaja.

24.6. Rullahiihto vapaa. Paikka selviää myöhemmin.

27.6. Intervalliharjoitus. Korkatti, Aakonmaja.

1.7. Ei treenejä

4.7. Ei treenejä

8.7. JK + nopeus. Hyttikallion koulu.

11.7. Sauvarinne. Korkatti, Aakonmaja.

15.7. Rullahiihto vapaa. Paikka selviää myöhemmin.

18.7. JK + loikat. Hyttikallion koulu.

22.7. JK + kuntopiiri. Hiihtomaa.

25.7. Intervalliharjoitus. Korkatti, Aakonmaja.

29.7. Rullahiihto vapaa. Paikka selviää myöhemmin.

1.8. Jk + kuntopiiri. Hiihtomaa.

5.8. Peli + koordinaatio + liikkuvuus. Urheilukenttä.

8.8. Testijuoksu. Korkatti, Aakonmaja.

12.8. Kuntotesti. Urheilukenttä.

15.8. Yhteistä hauskaa puuhastelua.

Rullahiihdossa kypärä + huomioliivit pakolliset! Rullahiihtokerroilla pienemmille mukaan myös lenkkarit.

Treenit sisältävät myös erilaisia pelejä ja leikkimielisiä kisailuja.

Ohjelma alustava, muutokset mahdollisia:)