

SHS MAASTON OHJATUT KESÄHARJOITUKSET 2021

Aika	Harjoitus	Paikka
1.6 18:00	Rullahiihto vapaa, Kalle Lassila	Hallilanvuori suora
7.6 10:00	Rullahiihto vapaa, Kalle Lassila	Jalasjärvi rullarata
8.6 19:30	Juoksuharjoitus. Mikko Kuivinen	Joupiska vesilinja
13.6	Kenttätestit, 5 loikka, kuntopallo, maastotesti, leuanveto, vatsat. Karri Hietämäki	Joupiska, stadion.
14.6 10:00-12:00	Juoksuharjoitus, Jukka Vainionpää	Keskuskenttä
15.6 10:00-11:30	Juoksuharjoitus, Mikko	
17.6 10:00-12:00	Juoksuharjoitus, Jukka	Keskuskenttä
28.6	Rullahiihto, Kalle	Aika ja paikka ilm. myöhemmin
28.6 10:00-12:00	Juoksuharjoitus, Jukka	Keskuskenttä
29.6 10:00-11:30	Juoksuharjoitus. Mikko	Aika ja paikka ilm. myöhemmin
1.7 10:00-12:00	Juoksuharjoitus, Jukka	Keskuskenttä
6.7 10:00-11:30	Juoksuharjoitus. Mikko	
12.7	Rullahiihto, Kalle	Aika ja paikka ilm. myöhemmin
12.7 10:00-12:00	Juoksuharjoitus, Jukka	Keskuskenttä
15.7 10:00-12:00	Juoksuharjoitus, Jukka	Keskuskenttä
20.7 10:00-11:30	Juoksuharjoitus, Mikko	Aika ja paikka ilm. myöhemmin
26.7	Rullahiihto, Kalle	Aika ja paikka ilm. myöhemmin
1.8	Harjoitukset vaihtuvalla teemalla, Karri	Aika ja paikka ilm. myöhemmin
3.8 10:00-11:30	Juoksuharjoitus, Mikko.	Aika ja paikka ilm. myöhemmin
9.8	Rullahiihto, Kalle	Aika ja paikka ilm. myöhemmin

19.8	klo 18.00	Juoksuharjoitus, Mikko,	Joupiska vesilinja
23.8	klo 18.00	Rullahiihto, Kalle	Jalasjärvi rullarata
26.8	klo 18.00	Juoksuharjoitus, Mikko	Joupiska vesilinja
1.9	klo 18.00	Rullahiihto, Kalle	Jalasjärvi rullarata
13.9	klo 18.00	Rullahiihto, Kalle	Jalasjärvi rullarata
27.9	klo 18.00	Rullahiihto, Kalle	Jalasjärvi rullarata

Rullahiihtoharjoitukset vetää Kalle Lassila.

Juoksuharjoitukset Mikko Kuivinen ja Jukka Vainionpää.

Tiedotus "SHS Maaston harkat" WA-ryhmässä.

Terveisin, Pasi Ja Jarkko