

## OHJELMA 2021-2022 Hopeasompaikäiset ja +

Ma kuntopiiri Lyseosali, ke sauvarinne, loikat ym, to kestävyysjuoksu (yhteistyössä SSU, Rasti-Jussit, SHS).

Tiedotus wa-ryhmä maaston harjoitukset.

ke 27.10 18:15-19:45 Hiihtostadion	Sauvaloikat loivaan ylämäkeen, sauvajuoksu ylämäkeen.
to 28.10 18:00-19:30 Uimahalli	Kestävyys torstai Mäkivedot
ma 1.11 Lyseosali 19:00-20:30	Kuntopiiri, liikkuvuus.
ke 3.11 18:15-19:45 hiihtostadion	Nopeusvedot, kuntopallo heitot.
to 18:00-19:20 Uimahalli	Portaat/mäki
ma 8.11 Lyseosali 19:00-20:30	Kuntopiiri, liikkuvuus
ke 10.11 18:15-19:45	Porrasreeni ja sauvanopeusvedot
to 11.11 18:00-19:30 Uimahalli	Kestävyystorstai Mäkivedot
Hiihtokilpailut 14.11	Piispala, Kannonkoski perinteinen. Ilm.8.11 mennessä.
ma 15.11 Lyseo 19:00-20:30	Kuntopiiri, liikkuvuus
ke 17.11 18:15-19:45 hiihtostadion	Loikat / Jos latu auki, vapaa tasapaino (ah stadion)
to 18.11 18:00-19:30 Uimahalli	Kestävyystorstai Määräintervallit/tonnivedot

ma 22.11 Lyseon sali 19:00-20:30	Kuntopiiri, liikkuvuus
ke 24.11 18:15-19:45 hiihtostadion/ahstadion	Sauvarinne/ Ladulla tasatyöntö tekniikka, nopeus
to 25.11 18:00-19:30 uimahalli	Kestävyys torstai, testijuoksu
Leiri pe-su Vöyri	Viikonloppuleiri Vöyrillä. Lisätietoa myöhemmin.
ma 29.11 Lyseon sali 19:00-20:30	Kuntopiiri, liikkuvuus
ke 1.12 18:15-19:45 hiihtostadion/ahstadion	Loikat/ Ladulla wassu, tekniikka, vedot
to 2.12 18:00-19:30 Tanelinlampi	Kestävyystorstai, vedot
ma 6.12 Lyseon sali 19:00-20:30	Kuntopiiri, liikkuvuus
ke 8.12 18:15-19:45 ah stadion	Ladulla kuokka tekniikka, nopea/rento, vedot tekniikka edellä.
to 9.12 18:00-19:30 Tanelinlampi	Kestävyystorstai, mäkivedot ala/ylä
Hiihtokilpailut 12.12	Alajärvi, Valkealampi vapaa, ilm. 7.12 mennessä
ma 13.12 Lyseon sali 19:00-20:30	Kuntopiiri, liikkuvuus
ke 15.12 18:15-19:45 ah stadion	Vapaa, sauvoitta hiihto, potkun tekniikka lajivoima, alamäki.
to 16.12 18:00-19:30 Tanelinlampi	Kestävyystorstai, koordinaatit, juoksutekniikka., alamäkivedot.

Hiihtokilpailut 19.12	Omat Kaamoshiihdot, vapaa. Ilm. 16.12 mennessä.
ma 20.12 Lyseon sali 19:00-20:30	Kuntopiiri, liikkuvuus
ke 22.12 18:15-19:45 ah stadion	Perinteinen, tekniikkaosiot vuorohiihto. Rytmi.
to 23.12 18:00-19:30 Tanelinlampi	Kestävyystorstai, testijuoksu.