

## SHS -valmennusryhmän treenejä ja kisoja syksy 2023

### **Vko 36**

Ke 6.9. Rullahiihtokisa Lapua klo 18.00 (Hiihtotyylä V)

### **Vko 37**

Ke 13.9 Rullahiihtoharkat M-talon parkkipaikka klo 18.00 (10x2min VK 1-2)

Ke 13.9 [Komia Flow, polkujuoksukisa](#)

### **Vko 38**

Ke 20.9 Rullahiihtoharkat M-talon parkkipaikka klo 18.00 (10x2min VK 1-2)

### **Vko 39**

Ke 27.9 Hiihtoharkat Joupiska klo 18.00 (yhdessä JVR:n kanssa nopeusvetoja)

La 30.9 [Kyrkkärinkierros juoksutapahtuma, Seinäjoki](#)

### **Vko 40**

Ke 4.10 Rullahiihtoharkat Kaspero klo 18.00 (TT-testi 3km hiihtotyylä P)

Pe 6.-8.10 [SHS -leiri, Vöyri \(rullahiihto painotteinen\)](#)

### **Vko 41**

Ke 11.10 Hiihtoharkat Joupiska klo 18.00 (Sauvarinnetreeni lyhyitä vetoja)

### **Vko 42**

Ke 18.10 Syysloma (omatoimitreenit)

### **Vko 43**

Ke 25.10 Hiihtoharkat Halliska klo 18.00 (Sauvarinnetreeni 4x6-8min VK 1-2/max)

La 28.10 [Ilkan polku juoksutapahtuma, Seinäjoki](#)

### **Vko 44**

Ke 1.11 Hiihtoharkat Joupiska klo 18.00 (nopeusvetoja 10-15sek.)

La 4.-5.11 [Suomen Cup hiihdot, Vuokatti](#)

### **Vko 45**

Ke 8.11 Hiihtoharkat Halliska klo 18.00 (Sauvarinnetreeni 4x6-8min VK 1-2/max)

### **Vko 46**

Ke 15.11 Hiihtoharkat Joupiska klo 18.00 (Loikkatreeni)

La 18.-19.11 [Suomen Cup hiihdot, Ruka \(SHS ensilumenleiri paikka avoin\)](#)

### **Vko 47**

Ke 22.11 Hiihtoharkat Joupiska klo 18.00 (Ensilumenlatu?)

### **Vko 48**

Ke 29.11 Hiihtoharkat Joupiska klo 18.00 (Ensilumenlatu?)

### **Vko 49**

Ke 6.12 Itsenäisyyspäivä hiihtelyt (omatoimisesti)

### **Vko 50**

Ke 13.12 Hiihtoharkat Joupiska klo 18.00 (vetoja 3x5min porukalla)