



Laukkosken Taimi

Hiihto YHTEISHARJOITUKSET SYKSY 2012,

paikka: Kotojärven kuntorata (kokoontuminen yläparkkiksella)

aika: torstaisin klo 18.30 - 19.30, alkaen 16.8 viikko 33. Viikoilla 39, 40, 41 ja 42 ei ole hiihdon yhteisharjoituksia. Viikosta 43 alkaen hiihdon yhteisharjoituksissa siirrytään tiistai-päiviin.

Taimen maastojuoksut tiistaisin klo 18:30 alkaen 28.8 ja jatkuen 16.10 saakka.

Nuorten liikuntakerhot alkavat torstaina 27.9.

Yhteisharjoitukset on suunnattu pääasiassa nuorille yli 8-vuotiaille, mutta mukaan voi tulla myös aikuisiakin.

Harjoitukset jatkuvat lumien tuloon asti ”kuivanmaan” harjoituksina ja lumien tultua hiihtoharjoituksina lumella.

OHJELMA:

vko 33 to 16.8. Syksyn käynnistys

vko 34 to 23.8. Nopeusvoima/kimmoisuus

vko 35 to 30.8. Sauvakävely/kestävyys (omat sauvat mukaan)

vko 36 to 6.9. Sauvarinne (omat sauvat mukaan)

vko 37 to 13.9. Nopeusvoima/kimmoisuus

vko 38 to 20.9. Sauvakävely/kestävyys (omat sauvat mukaan)

vko 39 ? la-su Hiihtohalliin Jämille (ohjelma ja ajankohdan varmistaminen ilmoitetaan myöhemmin)

vko 43 ti 23.10 Sauvarinne (omat sauvat mukaan)

Ohjaajina harjoituksissa toimivat:

Kari Nurmi, gsm. 040 - 522 7391

(varalla Janne-Pekka Nurmi, gsm. 040 – 566 0245)