



## Laukkosken Taimi

Hiihto YHTEISHARJOITUKSET LOPPUSYKSY 2012,

paikka: Kotojärven kuntorata (kokoontuminen yläparkkiksella)

aika: tiistaisin klo 18.30 - 19.30.

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 43 ti 23.10 Sauvarinne (omat sauvat mukaan)

vko 44 ti 30.10. Nopeusvoima/kimmoisuus

vko 44 la 3.11 Uimahalliin Porvooseen, lähtö OP:n parkkis 11:00 paluu 14:00

vko 45 ti 6.11. Sauvakävely/kestävyys (omat sauvat mukaan)

vko 46 ti 13.11 Sauvarinne (omat sauvat mukaan)

vko 46 la 17.11 Kivikon hiihtohalli, lähtö OP:n parkkis 11:00 paluu 15:00

vko 47 ti 20.11 Nopeusvoima/kimmoisuus

vko 48 ti 27.11 Sauvakävely/kestävyys (omat sauvat mukaan)

vko 49 ti 4.12 Sauvarinne (omat sauvat mukaan)

vko 50 ti 11.12 Hiihdon tekniikkaa

vko 51 ti 18.12 Hiihdon tekniikkaa ja helpossa maastossa hiihtoa

vko 52 ti 25.12 EI HARKKOJA

vko 1 ti 1.1 Pidempi hiihtolenkki (joulun ajan ruokien sulattelulenkki)

Ohjaajina harjoituksissa toimivat:

Kari Nurmi, gsm. 040 - 522 7391

(varalla Janne-Pekka Nurmi, gsm. 050 – 466 9649)