



Laukkosken Taimi

Hiihto YHTEISHARJOITUKSET SYKSY 2013,

paikka: Kotojärven kuntorata (kokoontuminen yläparkkiksella)

aika: **torstaisin klo 18:00 – 19:00, alkaen 22.8** viikko 34.

Viikoilla 39, 40, 41 ja 42 ei ole hiihdon yhteisharjoituksia kuntoradalla.

Viikosta 43 alkaen hiihdon yhteisharjoituksissa siirrytään **tiistai-iltoihin ja harjoitusaika jolloin 19:00 – 20:00.**

Taimen maastojuoksut tiistaisin klo 18:30 alkaen 27.8 ja jatkuen 15.10 saakka.
Nuorten liikuntakerhot alkavat torstaina 26.9.

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 34 to 22.8. Syksyn käynnistys (frisbee)

vko 35 to 29.8. Nopeusvoima/kimmoisuus

vko 36 to 5.9. Sauvakävely/kestävyys (omat sauvat mukaan)

vko 37 to 12.9. Sauvarinne (omat sauvat mukaan)

vko 38 to 19.9. Nopeusvoima/kimmoisuus

vko 39 to 26.9. Sauvakävely/kestävyys (omat sauvat mukaan)

la 28.9 – su 29.9 Hiihtohalliin Jämille (ohjelma ja ajankohdan varmistaminen ilmoitetaan myöhemmin)

vko 41 la 12.10 Uimaan Porvooseen, lähtö OP:n parkkis klo 11:00,
paluu n. 14:30

vko 43 ti 22.10 Sauvarinne (omat sauvat mukaan)

Ohjaajina harjoituksissa toimivat:

Kari Nurmi, gsm. 040 522 7391

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