



## Laukkosken Taimi

Hiihto YHTEISHARJOITUKSET LOPPUSYKSY 2014,

paikka: Kotojärven kuntorata (kokoontuminen yläparkkiksella)

aika: **tiistaisin klo 19:00 – 20:00.**

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.

**13.1 alkaen hiihtoharkat hiihtokoulun yhteydessä keskiviikkoisin klo 18.00 - 19.00.**

OHJELMA:

vko 44 ti 28.10 Sauvarinne (omat sauvat mukaan)

vko 45 ti 4.11. Nopeusvoima/kimmoisuus

vko 46 ti 11.11. Sauvakävely/kestävyys (omat sauvat mukaan)

vko 47 ti 18.11 Sauvarinne (omat sauvat mukaan)

vko 48 ti 25.11. Nopeusvoima/kimmoisuus

vko 49 ti 2.12. Sauvakävely/kestävyys (omat sauvat mukaan)

vko 50 ti 9.12 Hiihdon tekniikkaa, sauvoitta hiihtoa

vko 51 ti 16.12. Syyskauden päättäjäiset makkarat ja muut laavulla

vko 52 ti 23.12. Ei harkkoja

vko 1 ti 30.12. Hiihtoa, kinkun sulattelulenkki

vko 2 ti 6.1. Hiihtoa, ylä- ja alamäkeä

vko 3 ke 13.1. Hiihtoharkat hiihtokoulun yhteydessä

Ohjaajina harjoituksissa toimivat:

Kari Nurmi, gsm. 040 - 522 7391

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