



Laukkosken Taimi

Hiihto YHTEISHARJOITUKSET loppusyksy 2011

Hiihtoharjoitukset jatkuvat tiistaisin klo 18:00-19:00.

paikka: Kotojärven kuntorata (kokoontuminen yläparkkiksella)

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

Huom. Lumien tultua maahan siirrytään heti mahdollisuuksien mukaan suksille.

OHJELMA:

vko 42 ti 18.10 sauvakävelylenkki

vko 43 ti 25.10 loikkia ja sauvarinnettä + kuntopiiriä

vko 44 ti 1.11 sauvakävelylenkki + kunnon venyttelyt

vko 45 ti 8.11 loikkia ja sauvarinnettä + kuntopiiriä

vko 45 la 12.11 Hiihtohalliin Kivikkoon, kokoontuminen Yläkoulun parkkiksella klo 11:00, paluu n. 15:30, omaa evästä voi ottaa mukaan

vko 46 ti 15.11 sauvakävelylenkki

vko 46 la 19.11 Uimahalliin Porvooseen, kokoontuminen Yläkoulun parkkiksella klo 11:00, paluu n. 14:00

vko 47 ti 22.11 loikkia ja sauvarinnettä + kuntopiiriä

vko 48 ti 29.11 sauvakävelylenkki + kunnon venyttelyt

vko 49 ti 6.12 Itsenäisyyspäivä, EI HARKKOJA

vko 50 ti 13.12 Hiihdon tekniikkaa, sauvoitta hiihtoa

vko 51 ti 20.12 pidempi hiihtolenkki

vko 52 ti 26.12 Tapaninpäivä, EI HARKKOJA

vko 1 ti 3.1 tekniikkaa, alamäkiä

Ohjaajina harjoituksissa toimivat:

Kari Nurmi, gsm. 040 - 522 7391

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