

JUA / Schildtin lukio, hiihtolajit

Harjoitussuunnitelma, elo-syyskuu 2021

Ma 16.8. 8.30-10, SJK / sis. 10 x 40'' sauvaloikka ank /2'	Laajis
Ti 17.8. 8.30-10, RHP/TT/ sis. 2*5*20'' /2'/5' nopeus	Laajis
Ke 18.8. 17:00-19:00 J 2-3*20min vk	Laajis
To 19.8. 8.30-10, RHV/ sis. 2*5*40sek /3/10 kilpailuv.	Laajavuorentie
Su 22.8. 9:00-12 RHV + JK yhdistelmä, pk, sis 5*10sek loikat	Laajis
Ma 23.8. 8.30-10, SJK / sis. 2x5x20''/3'/10' sauvaloikka, nopeus	Laajis
Ti 24.8. 8.30-10, RHTT/ sis. 5-6*5 vk	Laajavuorentie
Ke 25.8. 17:00-19:00 RHV taito/tekniikka/nopeus	Laajis
To 26.8. 8.30-10, RHV / sis. 3-4*8' vk-ank	Laajavuorentie
Su 29.8. 9:00-12:00 RHP Pk, 3h, sis. 6*10sek kirit	Laajis
Ma 30.8 oma treeni	
Ti 31.8 oma treeni	
Ke 1.9. 17:00-19:00 TT pk reipas lihaskestävyys	Saarenmaa
To 2.9 8.30-10 RHV / sis. 2-(3) x 15' vk / 3'	Laajavuorentie
1.-5.9. Seuran leiri, Vuokatti	
Su 5.9. 9:00-12:00 Vaellus, 3-4h, pk	Laajis
Ma 6.9 8.30-10 RHV PK, sis. Wassu & Mogren nop. 2x5x 20''	Laajavuorentie
Ti 7.9 oma treeni	
Ke 8.9. 17:00-19:00 RHV määräintervalli 2*10*1min 30sek/3min	Laajis
To 9.9 8.30-10 SR / 5-6 x 4-5' vk-ank-mk	Laajis
La 11.9. Seuran rullakisat, Lievestuore	
Su 12.9. 9:00-12:00 RHV+JK yhdistelmä, pk, sis. 5*10sek loikat	Laajis
Ma 13.9 8.30-10, JK/Pk huoltava + liikkuvuus / koord.	Laajis
Ti 14.9. 8.30-10, RH/TT aerk 6-7*5' sis. 20'' reaktiovetoja	Laajavuorentie
Ke 15.9. 17:00 RHV valmistava harj. 3-4*8min vk vaihteleva maasto	Saarenmaa
To 16.9 8.30-10 SJK / pk, huoltava + liikkuvuus / koord.	Laajis
La 18.- Su 19.9 Rullahiihdon SM, Vuokatti	

Su 19.9. 9:00-12:00 RHP pk, 3h	Laajis
Ma 20.9 8.30-10 J poluilla / pk + liikkuvuus /koord.	Laajis
Ti 21.9. 8.30-10 RHTT lihaskestävyys 10 x 60'' / 2' kilp.v	Laajis
Ke 22.8. 17:00-18:30 J + koordinaatio + rullaukset	Laajis
To 23.9. 9.00-10 3000 m juoksutesti	Harjun kenttä
Su 26.9. 9:00-12:00 RHV pk, 3h, sis. kirit 6*10sek	Laajis
Ma 27.9. 8.30-10, JK/ pk huoltava + liikkuvuus / koord.	Laajis
Ti 28.9 8.30-10 RHV / sis. 10 x 40'' / 3' rennosti kovaa	Laajavuorentie
Ke 29.9. 17:00-19:00 RHP TT määräintervalli 2*10*1min 30sek/3min	Laajis
To 30.9 8.30-10 SR / 5-6 x 4-5' vk-ank-mk	Laajis
Su 3.10. 9:00-12:00 RHP 3h, pk, sis. kirit 7*10sek	Laajis

Muista RH-harjoituksiin kypärä ja terävät sauvapiikit!

Valmentajat: Pertti 040-5141865

Olli

Antti

Olli J.