



HIHTOKOULUN SYYSOHJELMA 2021

Harjoitukset Haukkavuorella klo. 18.00-19.30
Säänmukainen varustus (lenkkikossut, kevyt ja mukava vaateset, kävelysauvat, juomapullo)
Keliin mukaan siirrymme Kisariiheseen.



	Pvm.	Harjoitus	Tulossa
	elo	26.8. Hiihtokoulun aloitus	Hippo kisat 1.9, Riihikoski
	syys	2.9. Sauvarinne, jumppaa	Hiihtoasujen myynti aukeaa!!
		9.9. Loikkailta, sukkulaviesti	Välinevuokraus alkaa!!
		16.9. Kuntopiiri maastossa	Leiripäivä la.11.9, Haukkavuori
		23.9. Sauvarinne, jumppaa	
K	loka	30.9. Voimaharjoitus rinteessä	Huovinretki
I		7.10. Nopeusharjoitteet, Kisariihessä	
S		14.10. Teemana ketteryys	Leiripäivä la.16.10
A		21.10. Kuntopallojumppa	
R		28.10. Jumpparata	
I		4.11. Nopeusharjoitteet	
I	marr	11.11. Kuntopiiri+tehovenytykset	Retki hiihtoputkeen 13.11
H		18.11. Loikkailta, sukkulaviesti	Retki hiihtoputkeen 20.11
I		25.11. Taitoharjoitteet	Retki hiihtoputkeen 27.11
	joulu	2.12. Harjoitukset kelien mukaisesti	
		9.12. Harjoitukset kelien mukaisesti	
		16.12. Joulujuhla!	

Teemat voivat muuttua kelien sekä olosuhteiden mukaan.

Lisätietoja tapahtumista voi kysyä vetäjiltä tai www.poytynurheilijat.fi/hiihto

Lisätietoja:

Marika 040-7530376 (hiihtokoulu)
Jyrki 050-3424619 (hiihtokoulu)
Suvi 044-9881427 (hiihtokoulu)
Jenni 050-5880236 (Ski-team)
Hermann 040-8669498 (Ski-team, kilpailut)
Veikko 040-5278847 (muut asiat)
Sähköposti: hiihto@poytynurheilijat.fi

