



# HIIHTOKOULUN HARJOITUSOHJELMA

## SYKSY 2022



Harjoitukset Haukkavuoren ulkoilualueella torstaisin klo. 18.00–19.30. Mukaan säänmukainen varustus (lenkkarit, kevyt ja joustava vaatetus (sateella vedenpitävää), kävelysauvat ja juomapullo) Kelien mukaan siirrytään Kisariiehen loka-marraskuussa.

	Pvm	Harjoituksen sisältö/teema	Tulossa
<b>Syyskuu</b>	1.9.	Aloitus, liikunnallisia tutustumisleikkejä, sauvakävelyn perusteet	Pöytyän Hippokisat Riihikoskella KE 7.9.
	8.9.	Kuntopiiri/lihaskunto maastossa	
	15.9.	Yhdistelmäharjoitus lihaskunto ja PK	
	22.9.	Sauvarinne (tekniikka & vauhti)	
	29.9.	Tasapainoa maastosta/poluilta	
<b>Lokakuu</b>	6.10.	Loikat ja hyyt	
	13.10.	Intervallityyppinen harjoitus (mm. viestejä)	
	20.10.	Sauvarinne (pienille taitoa, vanhemmille tehoja)	Hiihtoputkeen +uimaan muutaman kerran viikonloppuisin ->
	27.10.	Lihaskuntoa ja nopeutta parin kanssa	
<b>Marraskuu</b>	3.11.	Lihaskunto & liikkuvuus	
	10.11.	Lihaskuntoa oman kehon painolla	
	17.11.	Nopeus & ketteryys	
	24.11.	Monitaituruusrata Kisariihessä	
<b>Joulukuu</b>	1.12.	Kelien mukaan... hiihtäjän keskivartalo	2.-10.12. Ensilumenleiri Ylläksellä
	8.12.	Suksille?	
	15.12.	Koko perheen joulujuhla!	

KISARIIHI

Harjoitusten teemat voivat muuttua olosuhteiden mukaan. Seuraa verkkosivujen [www.poytyanurheilijat.fi/hiihto](http://www.poytyanurheilijat.fi/hiihto) ja somen tiedotteita. Lisätietoja ohjelmasta, tapahtumista ja hiihtokouluun osallistumisesta voit kysyä vetäjiltä, somen kautta tai sähköpostilla [hiihto@poytyanurheilijat.fi](mailto:hiihto@poytyanurheilijat.fi)

### Yhteystietoja

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)



MAASTOHIIHTO