



HIIHTOKOULUN HARJOITUSOHJELMA

SYKSY 2023



Harjoitukset Haukkavuoren ulkoilualueella torstaisin klo. 18.00–19.30 (Hiihtonalleilla klo 18.00–19.00). Alle kouluikäisillä pikkuhihtäjillä tulee olla oma aikuinen mukana harjoituksissa. Hopiksen ryhmät hiihtokaudelle 2023-2024: alle kouluikäiset hiihtokoululaiset, joilla oma vanhempi on aina harjoituksessa mukana (ei alaikäraja) = **Hiihtonallet**, alakouluikäiset hiihtokoululaiset, harrastajat = **Suksitaiturit**, Ski Team alle 13v, kilpailuista innostuneet = **Minisomparyhmä** ja Ski Team 13-16v, kilpailevat nuoret = **Hopeasomparyhmä**.

	Pvm	Harjoituksen sisältö/teema	Tulevia kilpailuja/tapahtumia
ELOKUU	31.8.	Aloitus: liikunnallisia tutustumisleikkejä, sauvakävelyn perusteet	KE 23.8. HIPPO-kisat Riihikoskella
SYYSKUU	7.9.	Kuntopiiri/lihaskunto maastossa	
	14.9.	Yhdistelmäharjoitus lihaskunto ja PK	
	21.9.	Sauvarinne (tekniikka & vauhti)	
	28.9.	Tasapainoa maastosta/poluilta	
LOKAKUU	5.10.	Loikat ja hypyt	
	12.10.	Intervallityyppinen harjoitus (mm. viestejä)	
	19.10.	Sauvarinne (pienille taitoa, vanhemmille tehoja)	
	26.10.	Lihaskuntoa ja nopeutta parin kanssa	
MARRAS- KUU	2.11.	Lihaskunto & liikkuvuus	
	9.11.	Lihaskuntoa oman kehon painolla	
	16.11.	Nopeus & ketteruus	
	23.11.	Monitaituruusrata Kisariihessä	
	30.11.	Kelien mukaan... hiihtäjän keskivartalo	
JOULUKUU	7.12.	Suksille?	
	14.12.	Koko perheen joulujuhla!	

KISARIIHI

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

Kilpailuihin lähdetään usein isommalla porukalla ja yhteiskydillä. Jos kilpaileminen kiinnostaa kerro ohjaajalle, he neuvovat, miten menetellä. Seuran omat kilpailut ovat oiva paikka testata, miltä kilpaileminen tuntuu. Omissa kilpailuissa ja tapahtumissa tarvitaan myös talkoolaisia, jotka mahdollistavat edulliset harrastuskustannukset sekä seuratoiminnan jatkuvuuden.

Yhteystietoja

Marika (Hiihtonallet) 040-7530376
Suvi (Suksitaiturit) 044-9881427
Sanna (Minisompa) 040-5710373
Jenni (Hopeasompa) 050-5880236
Jyrki (hiihtokoulun rehtori) 050-3424619
Hermann (Kilpailut) 040-8669498
Veikko (Välinevuokraus) 040-5278847



MAASTOHIIHTO