

Harjoitusuunnitelma/hiihto VsV syksy 2017				
Vko	Pvm	Klo	Harjoitus	Paikka
23	pe 9.6. su 11.6	17:30-19:00 13:00-15:00	Rullahiihto (V) Rullaluistelu Vaellus	Ojansuun päiväkotiki + Kataran suora Ellivuori
24	pe 16.6. su 18.6.	17:30-19:00 13:00-15:00	Rullahiihto (V) Rullaluistelu Vaellus	Ojansuun päiväkotiki + Kataran suora Ellivuori Nuoret ja HS -ikäiset
26	pe 30.6.	17:30-19:00	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Ojansuun päiväkotiki + Kataran suora
27	EI HARJOITUKSIA			
28	EI HARJOITUKSIA			
29	EI HARJOITUKSIA			
30	EI HARJOITUKSIA			
31	ti 1.8 EI HARJOITUKSIA su 6.8.	15:00-17:00	Vaellus/ sauvarinne	Ellivuori
32	ti 8.8. su 13.8	18:00-19:30 15:00-17:00	Rullahiihto (V) Rullaluistelu Vaellus/ sauvarinne	Ojansuun päiväkotiki + Kataran suora Ellivuori
33	ti 15.8. su 20.8.	18:00-19:30 14:00-17:00	Rullahiihto (V) Rullaluistelu Vaellus + grillailu	Ojansuun päiväkotiki + Kataran suora Ritajärvi, Ritajärventie 358, Sastamala
34	ti 22.8. su 27.8.	18:00-19:30 15:00-17:00	Rullahiihto (V) Rullaluistelu Vaellus/ sauvarinne	Kaukolan suora Ellivuori
35	ti 29.8. su 3.9.	18:00-19:30 15:00-17:00	Rullahiihto (V) Rullaluistelu sauvarinne	Kaukolan suora Ellivuori Nuoret ja HS -ikäiset
36	ti 5.9. la 9.9	18:00-19:30 kokopäivä	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus Leiripäivä	Varilan koulu Otamus + mökki Vihattulassa
37	ti 12.9. su 17.9	18:00-19:30 13:00-15:00	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus sauvarinne	Varilan koulu Ellivuori Nuoret ja HS -ikäiset
38	ti 19.9. su 24.9	18:00-19:30 13:00-15:00	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus sauvarinne	Varilan koulu Ellivuori
39	ti 26.9. la 30.9.	18:00-19:30 11:00-13:00	Sauvarinne Juoksua, loikkaharjoitus Putki (P)	Varilan koulu Jämi
40	ti 3.10. la 7.10	18:00-19:30 14:00-16:00	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus Pispalan porrasjuoksu	Vinkki, ulkona Rajaportin saunan läheltä lähtö
41	ti 10.10. SU EI HARJOITUKSIA	18:00-19:30	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus	Vinkki, ulkona
42	EI HARJOITUKSIA			
43	ti 24.10. la 28.10. su 29.10	18:00-19:30 kokopäivä	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus Jämin leiripäivä (V)	Vinkki, ulkona Jämi leiri la- su
44	ti 31.10. su 5.11.	18:00-19:30 17:00-18:00	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus Kuntopiiri	Vinkki, ulkona Vinkki, kenttä 2
45	ti 7.11. SU EI HARJOITUKSIA	18:00-19:30	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus	Vinkki, ulkona
46	ti 14.11. la 18.11. su 19.11	18:00-19:30 kokopäivä	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus Jämi putki (P) Kuntopiiri	Vinkki, ulkona Jämi Vinkki, kenttä 2
47	ti 21.11. su 26.11	18:00-19:30 17:00-18:00	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus Kuntopiiri	Vinkki, ulkona Vinkki, kenttä 2
48	ti 28.11. su 3.12	18:00-19:30 17:00-18:00	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus Kuntopiiri	Vinkki, ulkona Vinkki, kenttä 2
49	ti 5.12. su 10.12	18:00-19:30 17:00-18:00	Sauvarinne Juoksua, Loikkaharjoitus Kuntopiiri	Vinkki, ulkona Vinkki, kenttä 2
50	la 16.12. su 17.12	kokopäivä 17:00-18:00	Jämi putki (V) Pikkujoulut	Jämi Vinkki, kenttä 2
51	EI HARJOITUKSIA to 28.12	18:00-19:30	Hiihtoa (V)	Vinkki, jos lunta, muuten ei harjoituksia