

# Harjoitussuunnitelma/hiihto VsV syksy 2018

6.9.2018

Vko	Pvm	Klo	Harjoitus	Paikka
34	ma 20.8	18.00-19.30	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Kataran suora
35	ma 27.8	18.00-19.30	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Kataran suora
	Su 2.9	8.45-9.45	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Citymarket
	Su 2.9	9.00-16.00	Akselinvaellus	Ritajärvi (katso netistä Vammalan retkeilijät)
36	ma 3.9	18.00-19.30	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Kataran suora
	Su 9.9	9.00-9.50	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Citymarket
37	ma 10.9.	18.00-19.30	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Kataran suora
	Su 16.9	9.00-9.50	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Citymarket
	Su 16.9	15-17	Vaellus/sauvarinne	Ellivuori
38	ma 17.9	18.00-19.30	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Kataran suora
	Su 23.9	9.00-9.50	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Citymarket
		15-17	Vaellus/sauvarinne	Ellivuori
39	ma 24.9	18.00-19.30	Rullahiihto (V) Rullaluistelu	Kataran suora
	Su 30.9	15.17	Vaellus/sauvarinne	Ellivuori
40	To 4.10 Su 7.10	18.00-19.30 15-17	Juoksu/loikkatreeni Sauvarinne	Vinkki Ellivuori
41	To 11.10	18.00-19.30	Juoksu/loikkatreeni	Vinkki
42	EI HARJOITUKSIA			
43	To 25.10 La-Su 27.10-28.10	18.00-19.30 10 -->	Juoksu/loikkatreeni JÄMIN LEIRI	Vinkki JÄMI (ohjelma tulossa)
44	to 1.11 Su 4.11	18.00-19.30 15.00-17.00	juoksu/loikkatreeni Sauvarinne	Vinkki Ellivuori
45	to 8.11 la 10.11 la 10.11	18.00-19.30 marras.13	Juoksu/loikkatreeni hiihto P VsV:n 110v juhla	Vinkki Jämin putki
46	to 15.11 su 18.11	18.00-19.30 14:00-17:00	Juoksu/loikkatreeni Hiihto P	Vinkki Jämin putki
47	to 22.11 su 25.11	18.00-19.30 11.00-13.00	Juoksu/loikkatreeni hiihto V	Vinkki Jämi putki
48	to 29.11	18:00-19:30	Juoksu/loikkatreeni	Vinkki
49	ti 4.12	18.00-19.30	Juoksu/loikkatreeni	Vinkki
50	to 13.12	18:00-19:30	Hiihto V / juoksu	Vinkki
51	20.joulu	18.00-19.30	Hiihto V /juoksu	Vinkki