

PK – kauden yhteisharjoitukset keskiviikkoisin

klo 17:30 – Tahmela

- 05.11.** Verryttely + TV- rento 6 – 10 km + verryttely
- 12.11.** Verryttely + 6 – 8 x 1000 m / nouseva / 200 m + verryttely
- 19.11.** Verryttely + TV pitkä rento 10 – 14 km + verryttely
- 26.11.** Verryttely + 2 x 10 x 80 m / rento kiihdytys / 120 m + verryttely
- 03.12.** Verryttely + TV- rento 6 – 10 km + verryttely
- 10.12.** Verryttely + 6 – 8 x 1000 m / nouseva / 200 m + verryttely
- 17.12.** Verryttely + TV pitkä rento 10 – 14 km + verryttely MJ- matkoilla
- 24.12.** Verryttely + 2 x 10 x 80 m / rento kiihdytys / 120 m + verryttely MJ- matkoilla
- 31.12.** Verryttely + TV- rento 8 – 12 km + verryttely MJ- matkoilla
- 07.01.** Verryttely + 6 – 10 x 1000 m / nouseva / 200 m + verryttely MJ- matkoilla
- 14.01.** Verryttely + TV pitkä rento 12 – 16 km + verryttely
- 21.01.** Verryttely + 2 x 10 x 80 m / rento kiihdytys / 120 m + verryttely
- 28.01.** Verryttely + TV- rento 8 – 12 km + verryttely
- 04.02.** Verryttely + 6 – 10 x 1000 m / nouseva / 200 m + verryttely
- 11.02.** Verryttely + TV pitkä rento 12 – 16 km + verryttely
- 18.02.** Verryttely + 3 x 10 x 80 m / rento kiihdytys / 120 m + verryttely
- 15.02.** Verryttely + TV- rento 10 – 14 km + verryttely
- 04.03.** Verryttely + 8 – 10 x 1000 m / nouseva / 200 m + verryttely
- 11.03.** Verryttely + TV pitkä rento 14 – 18 km + verryttely
- 18.03.** Verryttely + 3 x 10 x 80 m / rento kiihdytys / 120 m + verryttely
- 25.03.** Verryttely + TV- rento 10 – 14 km + verryttely

Jokaisella mukaan tulijalla on mahdollisuus saada oman kuntotasonsa ja tavoitteensa mukaiset harjoitusohjelmat kaikille harjoituskausille.

PS. Pakkasraja – 15 astetta, jos yli treenin toteutus PK alueella.

Matti Jääskeläinen

matti.jaaskelainen@outlook.com

050 – 4658727

