

Yhteislenkit: Aikaisemmasta ilmoituksesta poiketen **yhteislenkkejä ei ole tapaninpäivänä 26.12 eikä viikolla 53** (toinen palauttava viikko).

Vuosi 2021 käynnistetään PK II jakson ohjelmia noudatellen

Vauhtikestävyysharjoitukset, ellei toisin sovita Tahmela klo 17:30

Ke. 06.01. Verryttely + 8– 12 km rento / reipas + verryttely

Ke. 13.01. Verryttely + 9 – 14 km rento / reipas + verryttely

Ke. 20.01. Verryttely + 4 – 7 x1000m / nouseva / 200m + verryttely

Ke. 27.01. Verryttely + 9 – 13 km rento / reipas + verryttely

Ke. 03.02. Verryttely + 10 – 15 km rento / reipas+ verryttely

Ke. 10.02. Verryttely + 5 – 8 x1000m / nouseva / 200m + verryttely

Ke. 17.02. Verryttely + 10 – 14 km rento/reipas + verryttely

Ke. 24.02. Verryttely + 12 –16 km rento/reipas + verryttely

Ke. 03.03. Verryttely + 6 – 10 x1000m / nouseva / 200 m + verryttely

Pitkät peruskestävyysharjoitukset

Su. 17.01. **Pitkä 27 km** (Pyhäjärvi kiertäen) klo 10:00 Varala

Su. 31.01. **Pitkä 23 km** (Siivikkalan lenkki) klo 10:00 Varala

La. 13.02. **Pitkä 18 km** (lidesjärvi kiertäen) klo 10:00 Varala

Su. 21.02. **Pitkä 27 km** (Pyhäjärvi kiertäen) klo 10:00 Varala

Su. 28.02. **Pitkä 23 km** (Siivikkalan lenkki) klo 10:00 Varala

La. 06.03. **Pitkä 18 km** (lidesjärvi kiertäen) klo 10:00 Varala

Alustavasti suunnitelmissa olleet tekniikkaharjoitukset siirretään Coronan vuoksi myöhempään ajankohtaan, ulkona tapahtuviksi.