

Treeniryhmän yhteisharjoitukset kevät – 2023

KVK I 3.4 - 4.6 keskiviikkoisin klo 17:30- kokoontumispaikka

Ke. 05.04. Verryttely + TV-rento 6 – 12 km / mäet + verryttely

Ke. 12.04. Verryttely +TV- reipas 8 –12 km / vauhti + verryttely

Ke. 19.04. Verryttely + 6 - 10 x 1000 m / VK I- MK I / 200 m + verryttely

Ke. 26.04. Verryttely + TV- rento 6 –12 km / mäet + verryttely

valmistavana Kyrönjoki

Ke. 03.05. Verryttely + TV- reipas 8 – 12 km + verryttely

Ke. 10.05. Verryttely + 6-10 x 1000m / VK I- MK I / 200 m + verryttely

valmistavana HCM- HCR

Ke. 17.05. Verryttely + TV-rento 6 – 12 km / mäet + verryttely

Ke. 24.05. Verryttely + TV- reipas 8 – 12 km + verryttely

Ke. 31.05. Verryttely + 6-10 x 1000 m / VK I- MK I / 200 m + verryttely

valmistavana Tukholma

Eri kuntotapahtumiin osallistuville muokataan yhteisharjoituksen yhteyteen soveltuva **valmistautumistreeni** sekä **palauttavalla viikolla** harjoitusohjelmaa **muokataan yksilöllisesti palautustilan** mukaan.

Keskeiset kuntotapahtumat keväälle:

25.03. Teivo Cup 5 km

22.04. Helsinki 10 km katujuoksu

23.04. Madrid maraton

28.04. Aurajoki yöjuoksu 10 km ja 5 km

29.04. Kyrönjoki maraton ja ½ maraton

06.05. SAUL SM- maastot

13.05. HCM- maraton ja ½ maraton - Siivikkalan kymppi

27.05. SAUL – SM ½ maraton Helsinki

03.06. Tukholman maraton

Lisätietoa: matti.jaaskelainen@outlook.com 050 – 4658727