



PV Harjoitus – Teema

Ke 18.8.	Monitoimiharjoitus – Aidat, koordinaatit, rullaukset (Haminan Urheilukenttä)
Ti 24.8.	Kiertoharjoitus – Juoksu, lihaskunto, jalkojen voima (Haminan Urheilukenttä)
Ke 25.8.	Suunnistusharjoitus – Rastinotto (Tarmola)
Ti 31.8.	Juoksuharjoitus – Pitkät rennot vedot (400m) (Haminan Urheilukenttä)
Ke 1.9.	Suunnistusharjoitus – Pitkämätka (Häpelinvuori)
Ti 7.9.	Kiertoharjoitus – Juoksu, lihaskunto, jalkojen voima (Haminan Urheilukenttä)
Ke 8.9.	Suunnistusharjoitus – Sprintti (Keskusta)
Ti 14.9.	Juoksuharjoitus – Pitkät rennot vedot (300m) (Haminan Urheilukenttä)
Ke 15.9.	Monitoimiharjoitus – Aidat, koordinaatit, rullaukset (Haminan Urheilukenttä)
Ti 21.9.	Suunnistusharjoitus – Pitkämätka (Saksankangas)
Ke 22.9.	Suunnistusharjoitus – Mäki (Pitkäthiekat / Rakinvuori)
Ti 28.9.	Juoksuharjoitus – Pitkät rennot vedot (400m) (Haminan Urheilukenttä)
Ke 29.9.	Suunnistusharjoitus – Rastinotto (Kirkkojärven koulu)

Muutokset mahdollisia, joista ilmoitetaan erikseen.

Aikataulut ja tarkemmat osoitetiedot lähetetään viikko-ohjelmissa.

Valtteri Heikkinen