



Ke 17.8.	Monitoimiharjoitus: Koordinaatiot, ketteryys, rullaukset, lihaskunto. (Haminan urheilukenttä)
Ti 23.8.	Suunnistus: Keskimatka, poluton kartta. (Marinmetsä)
Ke 24.8.	Juoksu: Loikat + 10x50m mäkipäivät VK2/MK. (Ristiniemi)
Ti 30.8.	Suunnistus: Pitkä, 1:15 000 kartalla. (Rakivuori)
Ke 31.8.	Juoksu: 6x100m rullaukset alamäkeen. 6x20m ylämäkeen terävästi. (Haminan liikuntahalli)
Ti 6.9.	Monitoimiharjoitus: Koordinaatiot, ketteryys, rullaukset, lihaskunto. (Haminan urheilukenttä)
Ke 7.9.	Suunnistus: Keskimatka. (Pitkät hiekat)
Ti 13.9.	Suunnistus: Multitekniikka. (Saksankangas)
Ke 14.9.	Monitoimiharjoitus: Koordinaatiot, ketteryys, rullaukset, lihaskunto. (Haminan urheilukenttä)
Ti 20.9.	Suunnistus: Muistiharjoitus. (Ruissalo)
Ke 21.9.	Juoksu: Loikat + 10x50m mäkipäivät VK2/MK. (Ristiniemi)
Ti 27.9.	Lukion koeviikko, tiedot ohjelmasta myöhemmin.
Ke 28.9.	Lukion koeviikko, tiedot ohjelmasta myöhemmin.

Ohjelmaan voi tulla muutoksia, jotka tarvittaessa ilmoitetaan viikko-ohjelmassa.

Valtteri Heikkinen