



Ti 29.11.	Suunnistus: Multitekniikka yhteislähtö, Kytövuori.
Ke 30.11.	Juoksu: Mäkijuoksu PK, Ristiniemi.
Ke 7.12.	Juoksu: Poluilla PK, Tarmola.
Ti 13.12.	Juoksu: VK vedot, Haminan liikuntahalli.
Ke 14.12.	Juoksu: PK lenkki + koordinaatiot, Haminan liikuntahalli.
Ti 20.12.	Suunnistus: Rogaini, Haminan keskusta.
Ti 10.1.	Juoksu: VK veto 3,6-4,8km, Ristiniemi.
Ke 11.1.	Juoksu: PK lenkki + koordinaatiot, Haminan liikuntahalli.
Ti 17.1.	Suunnistus: Sprintti, keskusta.
Ke 18.1.	Monitoimiharjoitus: Koordinaatiot, rullaukset, juoksu, Haminan liikuntahalli.
Ti 24.1.	Suunnistus: Sprintti / Kortteli, keskusta.
Ke 25.1.	Juoksu: Mäkijuoksu PK, Ristiniemi.
Ti 31.1.	Lukion koeviikko, tiedot ohjelmasta myöhemmin.
Ke 1.2.	Lukion koeviikko, tiedot ohjelmasta myöhemmin.

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

Valtteri Heikkinen