



PV Harjoitus – Teema

| | |
|-----------|--|
| Ti 5.10 | Monitoimiharjoitus – Aidat, koordinaatiot, rullaukset (Haminan Urheilukenttä) |
| Ke 6.10. | Suunnistusharjoitus – Loivapiirteinen pikamatka (Pitkäthiekat) |
| Ti 12.10. | Juoksuharjoitus – Mäkivedot 200m asvaltilla loivaan ylämäkeen (Ristiniemi) |
| Ke 13.10. | Suunnistusharjoitus – Reitinvalinta (Saksankangas) |
| Ti 19.10. | Monitoimiharjoitus – Aidat, koordinaatiot, rullaukset (Haminan Urheilukenttä) |
| Ke 20.10. | Suunnistusharjoitus – Pikamatka (Kirkkojärven koulu) |
| Ti 2.11. | Kiertoharjoitus – Juoksua + aitoja, koordinaatioita ja loikkia (Haminan Urheilukenttä) |
| Ke 3.11. | Suunnistusharjoitus – Mäkiviuhkat, mäkijuoksua ylös ja suunnistusta päältä alas (Ruissalo) |
| Ti 9.11. | Juoksuharjoitus – Mäkivedot 200m asvaltilla loivaan ylämäkeen (Ristiniemi) |
| Ke 10.11. | Suunnistusharjoitus – Keskimatka (Ruissalo) |
| Ti 16.11. | Kiertoharjoitus – Juoksua + aitoja, koordinaatioita ja loikkia (Haminan Urheilukenttä) |
| Ke 17.11. | Suunnistusharjoitus – Pikamatka (Häpelinvuori) |
| Ti 23.11. | LUKION KOEVIKKO – Harjoitus varmistuu myöhemmin lähempänä ajankohtaa |
| Ke 24.11. | LUKION KOEVIKKO – Harjoitus varmistuu myöhemmin lähempänä ajankohtaa |

Aikataulut ja tarkemmat sijainnit ilmoitetaan viikko-ohjelmissa.

Muutokset mahdollisia, joista ilmoitetaan erikseen/viikko-ohjelmissa.

Valtteri Heikkinen