

Leirikutsu

Kalajoen Junkkarit 12.-13.6.2019

Ohjelma:

Keskiviikko:

10.00 RHV ABC:n P-paikka RH- harjoitus wassu, 1.15-1.45 (lenkkarit mukaan) loppuun

15.00 Rullahiihto TT, 1:15-1.45, ABC:n P-paikka tekniikkaa ja vanhemmilla kuvaus+kommentit

19.00 Luento luonnossa: Juoksu: nopeus ja koordinaatiot kesäharjoittelussa 45' Hiihtomaja

Torstai:

10.00 Tasotesti juosten Hiihtomaja Hinta 25€/ osallistuja sisältäen laktaattinäytteet ja palautteen

15.00 RHV ABC:n P-paikka, mogren 1.15-2.00

Tervetuloa mukaan!

Kirjoittakaa Tonille valmiiksi lappu, jossa sähköpostiosoite!!

Laktaattitestit voi maksaa jaoston tilille: OP Kalajoki FI5450990740029229 tai tuoda 25€ paikalle.

-Esko ja Toni-