

SKITEAM + MINISOMPA vuosisuunnitelma 2015 – 2016

MA klo 18-19 Ylikylän koulun piha "Monipuolisuustreenit" KE 18.30-19.30 Köykkyri Lajinomainen treeni

LISÄKSI ke klo 20-21 Ylikylän koulun sali Pelit+lihashuolto

PERUSKUNTOKAUSI 2: 17.8.-8.11.2015			
MA18-19 Laura, Ari & Sari		KE 18.30-19.30 Juha & Jukka	
37	ketteryys + nopeus	peruskestävyys	
38	ketteryys + nopeus	peruskestävyys	piirileiri 17.-20.9. Syöte
39	kimmoisuus / nopeusvoima	sr (pitkä rinne) + voima	
40 lokakuu	kimmoisuus / nopeusvoima	sr (pitkä rinne) + voima	
41	TESTI: liikehallinta+voima	TESTI: kestävyys	Päiväleiri 10.10. Rokua
42	liikehallinta + liikkuvuus	vk + kimmo	
43	SYYSLOMA	SYYSLOMA	Oma leiri... lomalla hiihtelemään
44 marraskuu	ketteryys + voima	vk+ nopeus	
45	liikehallinta + kimmo	sr + voima	
KILPAILUUN VALMISTAVA KAUSI: 9.11.-3.1.2016			
46	ketteryys + liikkuvuus	sr + kimmo	VL-LEIRI Vuokatti / Rovaniemi / Syöte / Rokua
47	liikehallinta + voima	vk + nopeus	
48	ketteryys + kimmo	vk + nopeus	
49 joulukuu	suksitaitavuus (pelit, kisailut, alamäet)	hiihtotekniikka	
50	suksitaitavuus (pelit, kisailut, alamäet)	hiihtotekniikka	piirileiri 10.-12.12 Syöte
51	suksitaitavuus (pelit, kisailut, alamäet)	hiihtotekniikka	
52	JOULULOMA	JOULULOMA	
53	JOULULOMA	JOULULOMA	
KILPAILUKAUSI: 4.1.2016->			

Valmentajat SkiTeam: Juha Korpela 040 5712062
Ari Rahikkala 050 5866046

Valmentajat Minisompa Sari Vuollet 040 5742092 J
Jukka Keränen 040 5105408