

NUORISOVALMENNUSRYHMÄN HELMIKUUN OHJELMA



Jakelu: Ali, Aino, Anna, Anni, Carla, Ella, Elmeri, Eveliina, Janette, Julia, Matias, Meeri, Milla, Neea, Olivia, Riina, Rosa, Viivi, Viola, Johanna/Annika, Timo, Jukka L, Jukka/Tuula

Yhteystiedot iltaisin p. Johanna 050-5544774, Jukka S. 040-5922764

email: johanna.m.mertanen@gmail.com

jukka.seppala@kymp.net

ti 3.2	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Voima (Jukka L) ym.
to 5.2	EI HARJOITUKSIA! OMA LENKKI n. 5 km	
la 7.2	EI HARJOITUKSIA! (halli varattu)	
su 8.2	Harjoitukset Mussalon kalliosuoja klo 13:30-15:00	lihaskunto
ti 10.2	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	voima (Jukka L ja Timo)
ke 11.2	Kymenlaakson avoimet PM-kisat klo 18:00 <i>Ilmoittaudu 3.2 mennessä JOHANNALLE !</i>	N/M 17 60m, 60m aj., 800m, korkeus, seiväs, pituus, 3- loikka,kuula
to 12.2	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Lajiharj.
la 14.2	Harjoitukset Ruonala klo 10:30 Ei kiertävää. (ilmoittaudu harjoitukseen torstaina tai laita viestiä Johannalle)	Juoksutreenit pitkiä ja lyhyitä vetoja ! MUISTA ILMOITTA TULETKO !
su 15.2	Harjoitukset Mussalon kalliosuoja klo 13:30-15:00	Lihaskunto
ti 17.2	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Voima (Jukka L) ym
to 19.2	EI HARJOITUKSIA ! OMA LENKKI n. 5 km.	
la 21.2	Harjoitukset Ruonala klo 10:30 KIERTÄVÄ RATA! (ilmoittaudu harjoitukseen torstaina tai laita viestiä Johannalle)	juoksutreenit pitkiä ja lyhyitä vetoja ! MUISTA ILMOITTA TULETKO !
su 22.2	Harjoitukset Mussalon kalliosuoja klo 13:30-15:00	Lihaskunto, ILMOITA TULETKO !
ti 24.2	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	voima (Jukka L ja Timo)
to 26.2	EI HARJOITUKSIA ! Talvilomalla ulkoilua oman mieltymyksen mukaan !	
la 28.2	Harjoitukset Ruonala klo 10:30 KIERTÄVÄ RATA! (ilmoittaudu harjoitukseen tiistaina tai laita viestiä Johannalle)	juoksutreenit MUISTA ILMOITTA TULETKO !
su 1.3	Harjoitukset Mussalon kalliosuoja klo 13:30-15:00	Lihaskunto, ILMOITA TULETKO !
ti 3.3	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Voima (Jukka L.)+ valmistautumista kisoihin
ke 4.3	Seurakisat Ruonala klo 18:00 <i>Ilmoittaudu 28.2 mennessä!</i>	T13 60m, 1000m, korkeus, pituus, kuula T/P 15 60m, 1000m, korkeus, 3- loikka, kuula

➤ Tulossa to 12.3 klo 18.00 (varapäivä 19.3) Kymenlaakson avoimet PM-kilpailut Kuusankosken kalliosuoja. Lajit T/P 13-15 60m, 60m aj, 3-loikka.

Ilmoittaudu jo 3.3 mennessä

➤ Tulossa la 14.3 Kymenlaakson avoimet PM-kilpailut Ruonala klo 10:00 alkaen. Lajit T/P 13 1000m, korkeus, pituus, kuula T/P 15 800m, korkeus, pituus, kuula.

Ilmoittaudu 9.3 mennessä