



# ANJALAN LIITON HIIHTOKOULU

2018 SYKSYN OHJELMA, TORSTAISIN KLO 18:15-19:15

Ilmoittautuminen Anjalan urheilukentän ns. Makkarakopilla klo 18

## TENAVAT RYHMÄ (5-9 v)

VKO	PV	AIHE	HARJOITUS	HUOMIO!	OHJAAJAT
44	1.11	SAUVAKÄVELY			Minna Nieminen
45	8.11	SAUVARINNE			Anssi Mallat
46	15.11	LOIKKAHARJOITUS ja maastoleikit			Minna Nieminen
47	22.11	SAUVARINNE TAI HIIHTO/P	Tasapaino ja pysähtyminen	HUOM! HIIHTO JOS ENSILUMENLATU	Anssi Mallat
48	29.11	HIIHTO P + LEIKKEJÄ	Alamäkitekniikat (lasku ja käännökset)		Timo Nyman
49	6.12	ITSENÄISYYSPÄIVÄ			
50	13.12	HIIHTO P / V + LEIKKEJÄ	Tekniikkaharjoittelua tyyliin sopivasti	Voi tulla kummalla tyyliillä vaan!	Minna Nieminen
51	20.12	HIIHTO P / V + LEIKKEJÄ	Tekniikkaharjoittelua, "sprinttilähtöjä"	Voi tulla kummalla tyyliillä vaan!	Anssi Mallat

## TREENARIT RYHMÄ (10- 16v)

VKO	PV	AIHE	HARJOITUS	HUOMIO	OHJAAJAT
44	1.11	SAUVAKÄVELY	Peruskestävyys		Tommi Iavonen
45	8.11	SAUVARINNE	Vk-Mk		Hannu-Pekka Pukema Jari Kuokka
46	15.11	LOIKKAHARJOITUS	Kimmoisuus		Heikki Tonteri Jari Kuokka
47	22.11	SAUVARINNE TAI HIIHTO V	Tasapaino mogren / wassberg	HUOM! HIIHTO JOS ENSILUMENLATU	Minna Nieminen Hanna Kempainen
48	29.11	HIIHTO P	Tekniikat ja rytmitys vuorohiihto, sauvoittahiihto	Pidot kuntoon! Hiihdetään ilman sauvoja	Minna Nieminen Hanna Kempainen
49	6.12	ITSENÄISYYSPÄIVÄ			
50	13.12	HIIHTO V	Tekniikat ja rytmitys, kuokka + kertausta edellisiin		Hanna Kempainen
51	20.12	HIIHTO V	Pelit ja leikit, "sprinttilähtöjä"		Minna Nieminen Hanna Kempainen

### Tiedustelut:

Heidi Toivonen 040- 7017647

Anssi Mallat 0400-927294