**VIHDIN VIESTIN NUORTEN HARJOITUKSET KAUDELLA 2022-2023**

**SYYS-/LOKAKUU**

AIKATAULU TORSTAISIN KLO 18.00-19.30

PAIKKANA TARMON MAJA, NUMMELA, JOS EI TOISIN MAINITA

TO 1.9. Sauvakävely, sis. spurtit. 1h30min

TO 8.9. Juoksu ja loikkia/porras 1h30min

TO 15.9. Juoksu eri tehoalueilla 1h30min

TO 22.9. Rullahiihto, Pajuniitty. 1h30min

TO 29.9. Sauvarinne 1h30min

TO 6.10. Sauvakävely, sis. loikat/spurtit. 1h30min

TO 13.10. Rullahiihto, Pajuniitty. 1h30min

TO 20.10. ?(Syysloma)

TO 27.10. Juoksu eri tehoalueilla 1h30min