

Hopeasomparyhmän harjoitukset 2012



LAUKAAN URHEILIJAT

Viikko	päivä			
19	11.5.2011	Startti		palaute ja tavoitteen
23	6.6.2011	syketesti		testi
23	9.6.2011	tasotesti jalan 5x1km		testi
24	16.6.2011	sauvalenkki		PK
24	18.6.2011	vaellus	määrä	pitkä PK
25	22.6.2011	voimatestit		testi
26	29.6.2011	rullahiihto		tekniikka
26	2.7.2011	rullahiihto		tekniikka
31	6.7.2011	cooper		testi
32	11.8.2011	suojaus		teho
33	17.8.2011	syketesti		testi
33	18.8.2011	tasotesti jalan 5x1km		testi
34	24.8.2011	rullahiihto	NV	TT+SL
35	3.9.2011	rullahiitovaellus		pitkä PK
36	6.9.2011	voimatestit		testi
37	14.9.2011	Laukaa Cup 4. yleisurheilu		kuula+ juoksu
37	17.9.2011	rullahiihto	NV	TT+SL
39	28.9.2011	rullahiihto	NV	TT+SL
39	1.10.2011	sauvarinne		teho
40	6.10.2011	5x1km tasotesti jalan		testi
41	11.10.2011	sauvarinne	NV	teho
42	20.10.2011	sauvarinne	NV	teho
43	25.10.2011	sauvarinne		teho
43	29. - 30.10.2011	Syysleiri	NV,SR	Teho
44	1.11.2011	hiihto Laajavuori		tekniikka
46	15.11.2011	hiihto Laajavuori		tekniikka
47	24. - 27.11.2011	Hiihtoleiri Vuokatti	määrä	tekniikka
49	10.12.2011	hiihto Laajavuori	määrä	tekniikka
50	13.12.2011	hiihto Laajavuori	määrä	tekniikka
50	17.12.2011	hiihto Laajavuori	NV	tekniikka
51	20.12.2011	hiihto Laajavuori	määrä	tekniikka
1	3.1.2012	Hiihto V		tekniikka
2	10.1.2012	Hiihto V		Nopeus+tekniikka
3	19.1.2012	Hiihto P		TT+Sauvoittahiihto
4	24.1.2012	Hiihto V		Nopeus+tekniikka
5	2.2.2012	Hiihto P		Nopeus+tekniikka
6	7.2.2012	Hiihto V		Nopeus+tekniikka
7	14.2.2012	Hiihto P		Harjoituskilpailu
8	21.2.1012	Hiihto V		Harjoituskilpailu
9	1.3.2012	Hiihto V		Harjoituskilpailu yhteislähtö
10	6.3.2012	Hiihto V		Harjoituskilpailu

11	13.3.2012	Hiihto P	Harjoituskilpailu
11	15.3.2012	Hiihto V	Harjoituskilpailu Rakettiviesti

