

Luve / maastojuoksu / hiihtoharjoitukset syksy 2013

ti 1.10.13	lenkki 45-60 min	Porsmusa klo 18
to 3.10.13	-	
su 6.10.13	s.kävely 120-150 min	Knapernummi klo 16.00
ti 8.10.13	lenkki 45-60 min	Porsmusa klo 18
to 10.10.13	lenkki 20-30 min vedot X 3 loikat X 3 lihasv.	Porsmusa klo 18
su 13.10.13	s.kävely 120-150 min	Massin maja, Ulvila klo 16
ti 15.10.13	lenkki 45-60 min	Porsmusa klo 18
to 17.10.13	lenkki 30 min vedot X 5 loikat X 5 lihasv.	Porsmusa klo 18
su 20.10.13	s.kävely 120-150 min	lähtö Porsmusan pururata, klo 15.30
vko 43 syysloma	omatoimitreenit	
ti 29.10.13	LuVen maastomestaruusjuoksut	Porsmusa klo 18
to 31.10.13	lenkki 20-30 min vedot X 3 loikat X 3 lihasv.	Vedon maja klo 18
su 3.11.13	s.kävely 120-150 min	lähtö Porin metsän p-alue klo 16.00
ti 5.11.13	lenkki 60 min	Porsmusa klo 18
to 7.11.13	lenkki 30 min vedot X 5 loikat X 5 lihasv.	Porsmusa klo 18
su 10.11.13	s.kävely 120-150 min	Knapernummi klo 15.00, lähtö N.kylän koulu
ti 12.11.13	lenkki 60 min	Porsmusa klo 18
to 14.11.13	lenkki 20-30 min vedot X 3 loikat X 3 lihasv.	Porsmusa klo 18
su 17.11.13	s.kävely 120-150 min	Hiittenharju klo 14
ti 19.11.13	lenkki 60 min	Vedon maja klo 18
to 21.11.13	lenkki 30 min vedot X 5 loikat X 5 lihasv.	Vedon maja klo 18
su 24.11.13	s.kävely 120-150 min	lähtö Porin metsän p-alue klo 15.00

Juha Joopi 040-5268089 tai Ulla Joopi 040-5368171

Luve / maastajuoksu / hiihtoharjoitukset syksy 2013

Juha Joopi 040-5268089 tai Ulla Joopi 040-5368171