



Ilmoittautuminen kesän hiihtokouluryhmiin

- Ilmoittaudu kesän hiihtokouluryhmiin seuran nettisivujen kautta 23.4.2023 mennessä <https://tampereenpyrinto.fi/hiihto/>
 - Harjoitusryhmien kesän treenikausi alkaa viikolla 18
- Junnujen Kilparyhmä
 - 12-16 vuotiaiden kilpailemiseen tähtäävien junioreiden treniryhmä
 - Harjoitukset kesän ja syksyn ajan noin 2 kertaa viikossa
 - Kesällä rullahiihtoharjoitukset maanantaisin klo 18-19:30 ja toinen harjoitus keskiviikkoisin klo 18-19:30, syksyllä toinen harjoitus siirtyy torstaille
 - Harjoituksissa tehdään monipuolisia kestävyys-, nopeus- ja voimaharjoituksia hyödyntäen eri trenimuotoja
 - Junnujen kilparyhmä leireilee marraskuussa viikonloppuleirillä Jämällä ja joulukuussa viikon lumileirillä Levillä
- Hiihtokoulun kesäryhmä
 - 10-14 vuotiaiden hiihdon kesäharjoitteluryhmä
 - Harjoitukset kesällä ja syksyllä kerran viikossa
 - Kesällä harjoituksena on joko rullahiihtoharjoitus maanantaisin klo 18-19:30 tai muu harjoitus keskiviikkoisin klo 18-19:30
 - Harjoituksissa tehdään monipuolisia kestävyys-, taito- ja nopeusharjoituksia
 - Hiihtokouluryhmä leireilee marraskuussa viikonloppuleirillä Jämällä
- Mikäli mietit oikean ryhmän valintaa tai muuta kesän hiihtokouluryhmiin liittyvää, ole yhteydessä valmentajiin. Muun muassa ikähaitarin joustamisesta alaspäin voidaan hyvin jutella jos juniorin vauhti riittää kyseiseen ryhmään.

