



Ilmoittautuminen kauden 24/25 harjoitusryhmiin



- Ilmoittaudu kauden 24/25 harjoitusryhmiin seuran nettisivujen kautta <https://tampereenpyrinto.fi/hiihto/>
 - Harjoitusryhmien kesän treenikausi alkaa viikolla 19
- Hopeasomparyhmä 250€/koko kausi
 - 13-16 vuotiaiden kilpailumiseen tähtäävien junioreiden treeniryhmä
 - Harjoitukset kesän ja syksyn ajan 2 kertaa viikossa (kesätauko heinäkuun viimeiset kolme viikkoa)
 - Kesällä harjoitukset maanantaisin klo 18-19:30 ja toinen harjoitus **keskiviikkoisin tai torstaisin** klo 18-19:30
 - Harjoituksissa tehdään monipuolisia kestävyys-, nopeus- ja voimaharjoituksia hyödyntäen eri treenimuotoja. Rullahiihto on kesällä yksi ryhmän päätreenimuodoista.
 - Hopeasomparyhmä leireilee marraskuussa viikonloppuleirillä ja joulukuussa viikon lumileirillä Levillä
- Suksitaituri & Lumitykki 50€/kesä 80€/syksy 80€/talvi
 - Suksitaituri 11-13 vuotiaiden harjoitusryhmä
 - Lumitykki 9-11 vuotiaiden harjoitusryhmä
 - Ryhmät harjoittelevat kesäkaudella yhdessä
 - Harjoitukset kesällä ja syksyllä maanantaisin ja torstaisin (kesätauko heinäkuun viimeiset kolme viikkoa)
 - Kesällä harjoituksena on rullahiihtoharjoitus maanantaisin klo 18-19:30
 - Vaihtuvaisältöinen harjoitus keskiviikkoisin klo 18-19:30
 - Harjoituksissa tehdään monipuolisia kestävyys-, taito- ja nopeusharjoituksia
 - Ryhmä leireilee marraskuussa viikonloppuleirillä
 - 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.