



AIKUISTEN YMPÄRIVUOTINEN HARJOITUSRYHMÄ TAMPEREELLA ! 17.9 alkaen!



**Valmennuksesta vastaa maastohiihto
valmentaja**

Ville Sampolahti - LitM, VeAT, VAT

**ville.sampolahti@gmail.com
0405423032**

**Tampereen Pyrintö järjestää aikuisille, kaikentasoisille
hiihdosta kiinnostuneille aikuisille (18v ->)
ympäri vuotisen harjoitusryhmän, jossa harjoitellaan
ammattivalmentajan kanssa.**

- **Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa, aktiivista
hiihtotataustaa. Innostus ja kiinnostus
maastohiihdon harjoittelun riittää!**
- **Harjoitukset alkavat klo 18 ja kestävät max 1.5h**
- **Harjoitusten sisältö muokattavissa kuntotasosi
mukaan**



MITÄ TOIMINTA PITÄÄ SISÄLLÄÄN?

- Ryhmän toiminta jakautuu kolmelle jaksolle. Kesä - syksy ja talvi.
- Harjoittelussa tullaan toteuttamaan kyseiselle jaksolle ominaista maastohiihtharjoittelua.
- Lumella harjoitteluun tullaan siirtymään heti olosuhteiden salliessa, eli jo syys-jakson aikana.

JAKSOJEN AJANKOHDAT JA HARJOITUS SISÄLTÖ:

KESÄ: Touko-Elokuu (sjs. Heinäkuun tauko): Keskivartalo, juoksu, rullahiihto, ominaisuusharjoittelu

SYKSY: Syys-Joulukuu : Juoksu, sauvarinne, keskivartalo, hiihto. Koordinaatio, hapenotto, lihaskestävyys, kehonhallinta ja ominaisuusharjoittelu

TALVI: Tammi- Maaliskuu : Hiihto, taito ja tekniikka, lajivoima, hapenotto

HINNOITTELU kaudelle 2025-2026 (Syys- ja talvijaksot)

- 180e /jakso, Tampereen Pyrinnön jäsenille 160e/jakso
- **HINTAAN SISÄLTYY:** Ohjatut harjoitukset, harjoituspaikka maksut, alennus TP:n järjestämien hiihtokilpailujen pääsymaksuista. -50% Hiihtotekniikan tehokurssin osallistumismaksusta.





OHJELMA JA AIKATAULU! - Syys-lokakuu

Ryhmän harjoitukset ovat pääsääntöisesti keskiviikkoisin, muutokset mahdollisia, mutta niistä tiedotetaan hyvissä ajoin

- **17.9.** Klo 18:00 Kaupin Urheilupuisto - Juoksu, sis. koordinaatio, kimmoisuus ja rullaukset 3x3-4xn. 20 sek
- **24.9.** Klo 18:00 Kaupin Urheilupuisto - Juoksu, sis. vauhtikestävyys vauhdikkaalla alustalla
- **30.9.** Klo 18:00 Kaupin Urheilupuisto - Sauvajuoksu/ -loikkaharjoitus loivaan ylämäkeen
- **8.10.** Klo 18:00 Mustavuoren laskettelurinne -Sauvarinne, vauhdikas kestävyys
- *Syysloma*
- **22.10** Klo 18:00 Kaupin Urheilupuisto - Juoksu, sis. vauhtikestävyys vauhdikkaalla alustalla
- **28.10** Klo 18:00 Mustavuoren laskettelurinne -Sauvarinne, vauhdikas kestävyys

Pidemmän aikavälin ohjelma nähtävissä Tampereen Pyrinnön sivuilta, harjoitusryhmien kalenterista.

<https://tampereenpyrinto.fi/hiihto/toiminta/valmennusryhmien-harjoitukset/>

Ilmoittautumiset ja lisätiedot,
Ville Sampolahti, ville.sampolahti@gmail.com

