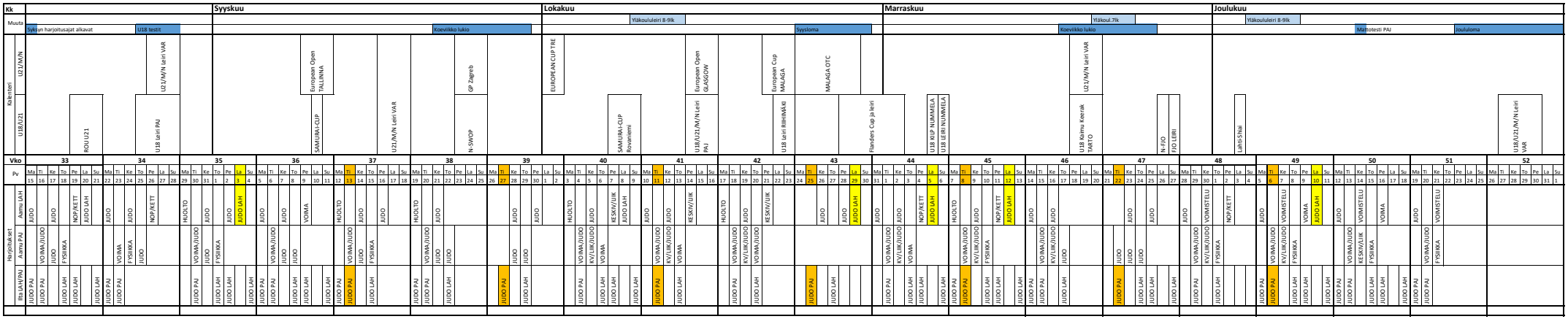
PHURA SYKSY 2016 HARJOITUKSET



AAMUHARJOITUKSET

Lukio aamuharjoitukset maanantai, keskiviikko, perjantai 8:00.
Pajulahden LPT ja Nastolan lukio aamuharjoitukset tiistai, keskiviikko, torstai 10:00
Maanantaisin HUOLTO = kehonhuoltotreeni Fysakoksella (leirien/kisojen jälkeen)
Perjantaisin myös ominaisuusharjoittelu Kamppailuareenalla 8:00 (nopeus/ketteryys, voima, keskivartalo ja liikkuvuus)
Pajulahdessa 5.10 alkaen fysioterapeutin ohjaama keskivartalo ja liikkuvuusharjoitus yhdistettynä lajiin
Voimistelu keskiviikkoisin 8:00 Mustakalliossa loppuvuodesta

ILTAHARJOITUKSET

Maanantaisin Pajulahdessa 17:30
Tiistaisin Pajulahdessa 17:30
Torstaisin Lahdessa 17:30
Lauantaisin Lahdessa 10:00 (Jaana Sundberg)
Perjantai ja sunnuntai normaalisti (Seppo Aaltonen)

Oranssilla merkitty tiistaisin 17:30 järjestettävä alueen yhteinen U15 treeni yhdessä akatemiaharjoituksen kanssa
Keltaisella merkitty lauantaisin myös Pääkaupunkiseudulle suunnattu tehostamispäivä 10:00
Yläkoululeirit Pajulahdessa (alueen 7. - 9. luokkalaisille)