

Vko 36/2019

Kausi Kilpailu

Viikon teema SM-pitkä

Pvä	pvm	paikka	Treeni	Kesto (h)	KR treenit
Ti	3.9.2019	Tornivaara	Suunnistus Tornivaara 1:15 000	1,5	Kuntorastit Hakrikenttä (KontU)
Ke	4.9.2019	Noljakanmäki	Lyhyet mäkipäivät 30-60 sek	1,5	TH Murhakallio
To	5.9.2019	Areena	Sprinttisuunnistus Areena	1,5	Kuntorastit Mertalampi
			Muut huomiot:	Yht. viikko	
				4,5	

Vko 37/2019

Kausi Kilpailu

Viikon teema Käyrä ja sprintti

Pvä	pvm	paikka	Treeni	Kesto (h)	KR treenit
Ti	10.9.2019	Kuikkalampi	Suunnistus/karttakävely Kuikkalampi	1,5	Kuntorastit Huhmari (LipTa)
Ke	11.9.2019	Noljakanmäki	Lyhyet mäkipäivät 30-60 sek	1,5	TH Uramo
To	12.9.2019	Noljakka	Sprinttisuunnistus Noljakka	1,5	Kuntorastit Kulho
			Muut huomiot:	Yht. viikko	
				4,5	

Vko 38/2019

Kausi Kilpailu

Viikon teema SM-viesti ja -sprintti, maastotesti

Pvä	pvm	paikka	Treeni	Kesto (h)	KR treenit
Ti	17.9.2019	Eno	Suunnistus Harpatti	1,5	Maastotesti Lehmonharju 5-10 km
Ke	18.9.2019	Lehmon u.puisto	Maastotesti Lehmonharju 5-10 km	1,5	TH Niinivaara
To	19.9.2019	Niinivaara	Sprinttisuunnistus Niinivaara	1,5	Kuntorastit Harpatti
			Muut huomiot:	Yht. viikko	
				4,5	

Vko 39/2019
Kausi Kilpailu
Viikon teema SM-yö, reserviaikatesti

Pvä	pvm	paikka	Treeni	Kesto (h)	KR treenit
Ti	24.9.2019	Areena	PK kevyt	1,5	
Ke	25.9.2019	Repokallio	Reserviaikatesti	1,5	TH Elovaara
To	26.9.2019	Kolvananuuro	Suunnistus	1,5	
			Muut huomiot:	Yht. viikko	
				4,5	

Vko 40/2019
Kausi Kilpailu
Viikon teema Viestiliigan finaali, ratatesti

Pvä	pvm	paikka	Treeni	Kesto (h)	KR treenit
Ti	1.10.2019	Kalliojärvi	Suunnistus Kalliojärvi	1,5	Ratatesti 5000m / 3000m
Ke	2.10.2019	Keskuskenttä	Ratatesti 5000m / 3000 m	1,5	TH Harpatti
To	3.10.2019	Lehmonsuo	Suojuoksu/-kävely	1,5	
			Muut huomiot:	Yht. viikko	
				4,5	

Vko 41/2019
Kausi Kilpailu
Viikon teema SM-ep, ominaisuustestit

Pvä	pvm	paikka	Treeni	Kesto (h)	KR treenit
Ti	8.10.2019	Jyrkkälampi	Suunnistus/karttakävely 1:15 000	1,5	
Ke	9.10.2019	Areena	Ominaisuustestit	1,5	TH Utranharju
To	10.10.2019	Tornivaara	Suunnistus Tornivaara 1:15 000	1,5	
			Muut huomiot:	Yht. viikko	
				4,5	

Vko 42/2019
Kausi Kilpailu
Viikon teema SM-ep

Pvä	pvm	paikka	Treeni	Kesto (h)	KR treenit
-----	-----	--------	--------	-----------	------------

Ti	15.10.2019		Syysloma: omatoiminen		
Ke	16.10.2019		Syysloma: omatoiminen		TH Mertalampi yö
To	17.10.2019		Syysloma: omatoiminen		
			Muut huomiot:	Yht. viikko	