

**AKTIVITETSKALENDER HÖSTEN 2010 / AKTIVITEETIKALENTERI SYKSY 2010**

<u>Tid/aika</u>	<u>Träning/harjoitus</u>	<u>Tema/teema</u>	<u>Plats/paikka</u>	<u>Ansvarsperson/vastuuvetäjä</u>
må/ma 13.9	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionscirkel/kuntopiiri	Näse skola	Gisle, Beatrice, AnnSofi
ons/ke 15.9 sö/su 19.9	Stavbacke/sauvarinne Lassen Hölkkä	Grunduthållighet/peruskestävyys, testlopp för talanggruppen, talenttirymälle testijuoksu egen fart / oma vauhti	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus Mörskom/Myrskylä	Johan, AnnSofi, Kim egen länk/omatoiminen lenkki
må/ma 20.9	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionscirkel/kuntopiiri	Näse skola	Gisle, Beatrice, AnnSofi
ons/ke 22.9 sö/su 26.9	Olli Ilander föreläsning/luento Stavgång/sauvavaellus	Den unga idrottarens näring / nuoren urheilijan ravinto-oppi Grunduthållighet/peruskestävyys	Albert Edelfelts skola / -koulu Humla skidstuga/Humlan maja	Johan AnnSofi
må/ma 27.9	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionscirkel/kuntopiiri	Näse skola	Gisle, Beatrice
ons/ke 29.9 sö/su 3.10	Stavbacke/sauvarinne Oktobertian/Lokakuun kymppi	Grunduthållighet/peruskestävyys egen fart / oma vauhti	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus Tolkis/Tolkkinen	Johan, AnnSofi, Kim egen länk/omatoiminen lenkki
må/ma 4.10	Inneträning/sisäharjoitus	Muskelvård/Lihashuolto Petri Kitula	Näse skola	AnnSofi
ons/ke 6.10 sö/su 10.10	Stavbacke/sauvarinne Stavgång/sauvavaellus	Fartutthållighet/vauhtikestävyys Grunduthållighet/peruskestävyys	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus Humla skidstuga/Humlan maja	Jugi, AnnSofi, Kim Olli
må/ma 11.10	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionsjumppa / Kuntojumppa	Näse skola	Gisle, Nina
ons/ke 13.10	Stavbacke/sauvarinne	Grunduthållighet/peruskestävyys, testlopp för talanggruppen, talenttirymälle testijuoksu	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus	Jugi, Kim, Johan
15-17.10	Skidlager/Hiihtoleiri	läs separat info/lue erillinen info	Jämi	Jan
må/ma 18.10	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionscirkel/kuntopiiri	Näse skola	Gisle, Nina
ons/ke 20.10	Stavbacke/sauvarinne	Fartutthållighet/vauhtikestävyys	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus	Jugi, Kim, Johan
sö/su 24.10	Terrängcykling/maastopyöräily	Grunduthållighet/peruskestävyys	Rönnev. P-plats/Pihlajat. P-paikka	Gisle
må/ma 25.10	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionscirkel/kuntopiiri	Näse skola	Gisle, Nina
ons/ke 27.10 sö/su 31.10	Stavbacke/sauvarinne Stavgång/sauvavaellus	Grunduthållighet/peruskestävyys Grunduthållighet/peruskestävyys	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus Humla skidstuga/Humlan maja	Johan, AnnSofi, Kim AnnSofi

<u>Tid/aika</u>	<u>Träning/harjoitus</u>	<u>Tema/teema</u>	<u>Plats/paikka</u>	<u>Ansvarsperson/vastuuvetäjä</u>
må/ma 1.11	Inneträning/sisäharjoitus	Muskelvård/Lihashuolto Petri Kitula	Näse skola	AnnSofi
ons/ke 3.11 sö/su 7.11	Stavbacke/sauvarinne Stavgång/sauvavaellus	Fartutthållighet/vauhtikestävyys Grunduthållighet/peruskestävyys	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus Humla skidstuga/Humlan maja	Nina, Kim, Johan Beatrice
må/ma 8.11	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionsциkel/kuntopiiri	Näse skola	Gisle, Beatrice, Kim
ons/ke 10.11	Stavbacke/sauvarinne	Grunduthållighet/peruskestävyys	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus	AnnSofi, Kim, Olli
må/ma 15.11	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionsциkel/kuntopiiri	Näse skola	Gisle, Beatrice, Kim
ons/ke 17.11	Stavbacke/sauvarinne	fartuthållighet/vauhtikestävyys, testlopp för talanggruppen, talenttirymälle testijuoksu	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus	AnnSofi, Kim, Olli
sö/su 21.11 kl. 9.00	Skidning/Hiihto	Grunduthållighet/peruskestävyys	Ylläshallen/Ylläshalli	envar betalar själv/jokainen maksaa itse
må/ma 22.11	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionsциkel/kuntopiiri	Näse skola	Gisle, Beatrice, Kim
ons/ke 24.11	Stavbacke/sauvarinne	Grunduthållighet/peruskestävyys	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus	Nina, AnnSofi, Johan
sö/su 28.11 kl. 9.00	Skidning/Hiihto	Grunduthållighet/peruskestävyys	Ylläshallen/Ylläshalli	envar betalar själv/jokainen maksaa itse
må/ma 29.11	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionsциkel/kuntopiiri	Näse skola	Gisle, Beatrice, Kim
ons/ke 1.12	Stavbacke/sauvarinne	Fartutthållighet/vauhtikestävyys	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus	Olli, AnnSofi, Johan
sö/su 5.12 kl. 9.00	Skidning/Hiihto	Grunduthållighet/peruskestävyys	Ylläshallen/Ylläshalli	envar betalar själv / jokainen maksaa itse
ons/ke 8.12	Stavbacke/sauvarinne	Fartutthållighet/vauhtikestävyys	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus	Johan, Nina, Olli
sö/su 12.12 kl. 9.00	Skidning/Hiihto	Grunduthållighet/peruskestävyys	Ylläshallen/Ylläshalli	envar betalar själv/jokainen maksaa itse
må/ma 13.12	Inneträning/sisäharjoitus	Konditionsциkel/kuntopiiri	Näse skola	Kim, AnnSofi, Gisle
ons/ke 15.12 JULPAUS /	Stavbacke/sauvarinne JOULUTAUKO	Fartutthållighet/vauhtikestävyys	Kokon slalomcentrum/ Kokonniemen laskettelukeskus	Johan, Nina, Olli

Ansvarspersonerna / vastuuvetäjät

Johan Öhberg
AnnSofi Pitkänen
Kim Nordström
Nina Alm-Nordström

Olli Kontinen
Gisle Sjöberg
Beatrice Ehrnroth
Johan "Jugi" Lönnqvist
Jan Bremer

www.akkilles.fi/ski