



KOLMAS PIIRIVALMENNUSPÄIVÄ – TASOTESTIT (vanhempien ryhmä) / RH-taitoharjoitus (nuoremmat)

Keskiviikko 6.7.2016, Huhmarin hiihtokeskus Ylivieska, klo18.00 nuortempien ryhmä, vanhemmat ryhmän mukaan.

Ohjelmassa on:

Nuoremmat (02-04): RHV-taito/tekniikkaharjoitus + PK + J verr., kesto yht. 90min (muistakaa kypärät!)

Rullaharjoitus suoritetaan meille varatulla karting-radalla.

Vanhemmat (94-01): Tasotestiharjoitus sisältäen PK-VK-MK-osiot, sekä veryttelyt. Testistä saat sykerajat kestävyysharjoittelua varten. Testin hinta on **30€**, maksetaan paikan päällä. (tarvitset mukaan sk-sauvat, juomista, sekä sykemittarin)

Aikataulu: (Kokoontumiset treenien alussa Huhmarin parkkipaikalla)

16.00 Tasotestiryhmä 1

17.00 Tasotestiryhmä 2

18.00 Vanhempien (n.15-23v.) treenit

19.30 Tasotestiryhmä 3

Peseytymistilat ja pukutilat ovat käytössämme.

Ilmoittautumiset KepHi:n nettisivujen kautta su 3.7. mennessä.

Jälki-ilmoittautumiset tai perumiset tekstiviestillä Juholle.

Tiedustelut: Juho Halonen (040-5583359), juho.halonen@vrua.fi