

KEURUSSELÄN SOUTAJAT
 SOUTUHARJOITUKSET KESÄLLÄ 2019
 HARJOITUKSET TIISTAISIN, TORSTAISIN, LAUANTAISIN JA SUNNUNTAISIN
 LÄHTÖPAIKKA AHTOLAN SATAMA

PVM	HARJOITUS	KESTO	AIKA
12.5 su	Helppo	60 min	18.00-19.00
14.5 ti	Keskikova	60 min	18.00-19.00
16.5 to	Kovavauhtinen	60 min	18.00-19.00
19.5 su	Helppo+kova+vetoharjoitus	30 + 30 +60 min	18.00-20.00
23.5 to	Intervalli 5+5;5+10;5+15;5+10		18.00-19.00
26.5 su	Kova	5+10+5 km	18.00-19.30
28.5 ti	Vauhti + vetoharjoitus	60 min	18.00-19.00
30.5 to	Keskikova	60 min	18.00-19.00
2.6 su	Vauhtiharjoittelu	120 min	aamu vai ilta
6.6 to	Intervalli 5+5;5+10;5+15;5+10 Kansansoutu		18.00-19.00 19.00-19.45
8.6 la	Pitkäkestoinen, kova	150 min	08.00-10.30
11.6 ti	Källinkieppi Kansantapahtuma, kaikille ilmainen	Järjestelyt	17.00-21.00
13.6 to	Intervalli, 5+1, 1+2, 1+3, 1+4, jne		18.00-19.00
15.6 la	Kovavauhtinen+ vetoharjoitus	210 min	08.00-11.30
20.6 to	Vauhtiharjoittelu Kansansoutu	60 min	18.00-19.00 19.00-19.45
23.6 su	Juhannus	sovitaan erikseen	
25.6 ti	Kovavauhtinen	60 min	18.00-19.00
27.6 to	Vetoharjoittelu Kansansoutu	60 min	18.00-19.00 19.00-19.45
30.6 su	Pitkäkestoinen	240 min	aamu vai ilta
2.7 ti	Viimeistelyharjoitus	5 km+5km+5km	18.00-20.00
4.7 to	Vauhtiharjoittelu Kansansoutu	60 min	18.00-19.00 19.00-19.45
6.7 la	Kovavauhtinen	150 min	08.00-10.30
12.-13.7	pe-la	Sulkavan suursoudut	60 km

Tarvittaessa voidaan harjoitusten ajankohtaa muuttaa, varsinkin viikonloppuisin.

*Elokuussa soudetaan kerran viikossa torstaisin klo 18.00 alkaen.
Näihin soutuihin kaikki halukkaat voivat osallistua.*

SYYS- LOKAKUU, SOUTUKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET