

KEURUSSELÄN SOUTAJAT  
 SOUTUHARJOITUKSET KESÄLLÄ 2017  
 HARJOITUKSET KESKIVIikkoisin JA SUNNUNTAisin KLO 18.00 (17.30)  
**LÄHTÖPAIKKA AHTOLAN SATAMA**

PVM	HARJOITUS	KESTO	AIKA
7.5	Helppo	60 min	18.00-19.00
10.5	Helppo	60 min	18.00-19.00
14.5	Keskikova	90 min	18.00-19.30
17.5	Kovavauhtinen <i>Kaikille avoimet soutuharjoitukset n 45 min</i>	60 min	18.00-19.00 19.00-19.45
21.5	Helppo+kova+intervalli	30 + 30 +60 min	18.00-20.00
24.5	Intervalli 5+5;5+10;5+15;5+10 <i>Kaikille avoimet soutuharjoitukset n 45 min</i>		18.00-19.00 19.00-19.45
28.5	Kova	5+10+5 km	18.00- 20.00
31.5	Keskikova	60 min	18.00-19.00
4.6	Vauhtiharjoittelu	120 min	18.00-20.00
7.6	Intervalli 5+5;5+10;5+15;5+10 <i>Kaikille avoimet soutuharjoitukset n 45 min</i>		18.00-19.00 19.00-19.45
11.6	Vauhtiharjoittelu	150 min	18.00-20.30
<b>15.6</b>	<b>Källinkieppi</b>	<b>Järjestelyt</b>	<b>17.00-21.00</b>
18.6	Pitkä kovavauhtinen	180 min	<b>17.30-20.30</b>
21.6	Intervalli 10+5;4+10;4+15;4+10;4+5,5 min		18.00-19.15
25.6	Juhannus sovitaan erikseen		
28.6	Kovavauhtinen <i>Kaikille avoimet soutuharjoitukset n 45 min</i>	60 min	18.00-19.00 19.00-19.45
29.6	KK-soudun valmistelut	Viikinlahden yrityspuisto	<b>18.00-20.00</b>
<b>1.7</b>	<b>Kalevan Kierroksen Soutu</b>	<b>Järjestelyt Keuruu</b>	<b>08.00-18.00</b>
2.7	Viimeistelyharjoitus	5 km+5km+5km	18.00-20.00
5.7	Vauhtiharjoittelu	60 min	18.00-19.00
<b>7.-8.7</b>	<b>Sulkavan suursoudut</b>		
	<b>SYYS- LOKAKUU, SOUTUKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET</b>		