

KEURUSSELÄN SOUTAJAT
 SOUTUHARJOITUKSET KESÄLLÄ 2018
 HARJOITUKSET TIISTAISIN, TORSTAISIN JA SUNNUNTAISIN KLO 18.00 (17.30)
LÄHTÖPAIKKA AHTOLAN SATAMA

PVM	HARJOITUS	KESTO	AIKA
10.5 to	Helppo	60 min	18.00-19.00
13.5 su	Helppo	60 min	18.00-19.00
15.5 ti	Keskikova	90 min	18.00-19.30
17.5 to	Kovavauhtinen	60 min	18.00-19.00
20.5 su	Helppo+kova+veto	30 + 30 +60 min	18.00-20.00
24.5 to	Intervalli	5+5;5+10;5+15;5+10	18.00-19.00
27.5 su	Kova	5+10+5 km	18.00- 20.00
29.5 ti	Vauhti + veto	60 min	18.00-19.00
31.5 to	Keskikova	60 min	18.00-19.00
3.6 su	Vauhtiharjoittelu	120 min	18.00-20.00
7.6 to	Intervalli	5+5;5+10;5+15;5+10	18.00-19.00
10.6 su	Pitkäkestoinen, kova	150 min	18.00-20.30
12.6 ti	Intervalli, 5+1, 1+2, 1+3, 1+4, jne		18.00-19.00
14.6 to	Källinkieppi	Järjestelyt	17.00-21.00
	Kansantapahtuma, ilmainen kaikille		
17.6 su	Kovavauhtinen+ veto	180 min	17.30-20.30
19.6 ti	Intervalli	10+5;4+10;4+15;4+10	18.00-19.00
21.6 to	Vauhtiharjoittelu	60 min	18.00-19.00
24.6 su	Juhannus	sovitaan erikseen	
26.6 ti	Kovavauhtinen	60 min	18.00-19.00
27.6 ke	KK-soudun valmistelut	Viikinlahden yrityspuisto	18.00-20.00
28.6 to	Kovavaihtinen	60 min	18.00-19.00
30.6 la	Kalevan Kierroksen Soutu	Järjestelyt Keuruu	08.00-18.00
1.7 su	Viimeistelyharjoitus	5 km+5km+5km	18.00-20.00
3.7 ti	Vauhtiharjoittelu	60 min	18.00-19.00
6.-7.7 pe-la	Sulkavan suursoudut	60 km	

Tästä eteenpäin kaiken kansan soudut torstaisin elokuun loppuun saakka

SYYS- LOKAKUU, SOUTUKAUDEN PÄÄTTÄJÄISET