



OTC:n tehoviikko 31.10.-5.11.2011

Tehoviikon ohjelma

Ma 31.10. Kuntopiiri. Markon prässi Maikkulan monitoimitalolla klo: 17-18.30

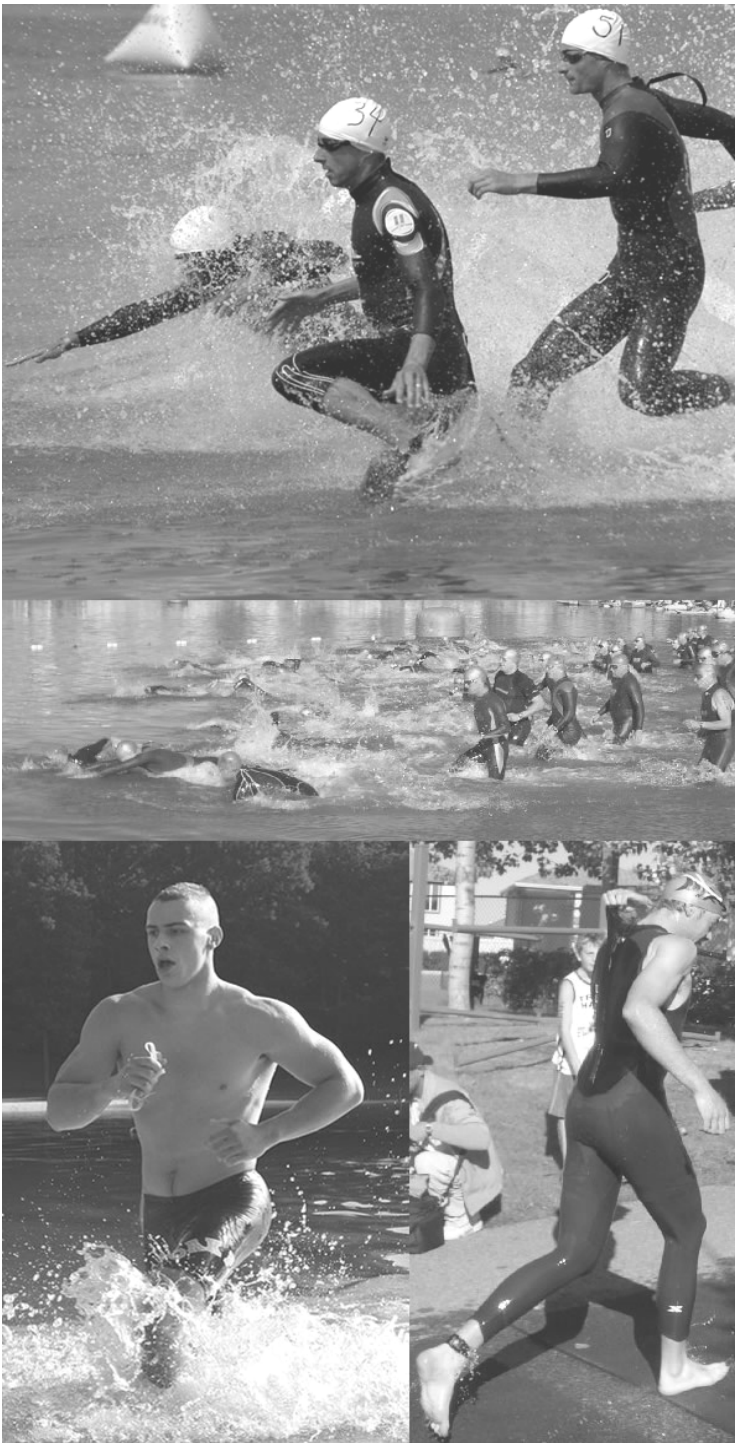
Ti 1.11. Yhdistelmäharjoitus. Vapaavalintainen yhdistelmäharjoitus (juoksu/pyöräily) sään mukaan, joka päättyy OTC:n kello 20.45 uintivuoroon Raksilan hallilla.

To 3.11. Maija Oravamäen juoksuharjoitus. Sisältää alkuverryttelyn+juokсутekniikkaa nopeusvedoin+loppuverryttelyn. linatin kuntoradalla klo: 17-18. Kokoontuminen Neste Maikkulan pihalla.

Pe 4.11. Linda Laihorinteen vapaauintin teoriaopetus. Raksilan uimahallin yläkerran kokoushuoneessa klo: 18-20. Sisältää myös vapaauintin spesifisiä kuntosaliharjoitteita.

La 5.11. OTC:n uintivuoro Raksilan hallilla, kuntoallas, klo:8-10. Opastamassa Linda Laihorinne ja Maarit Sihvonen.

Su 6.11. 08 -lenkki Haapalehdon Shelliltä.



Team Ronna Agile