

KiurU X-Country juniorihiihtojoukkueen syyskauden ohjelma 2019

	29 Viikko 31	30	31	1	2	3	4
Elo 2019	5 Viikko 32	6	7	8 YU- seurakisat klo 18 urheilukenttä	9	10	11
	12 Viikko 33 Penan juoksukoulutreenit	13 Kaisanet Iltarastit Iisalmi klo 17-19		15 YU- seurakisat klo 18 urheilukenttä	16	17 Pm- rataviestit Kuopio	18
	19 Viikko 34 Penan juoksukoulutreenit	20 Kaisanet iltarastit Lopankallio klo 17-19		22 Torstai-rastit Puistonrinne klo 17.30->	23	24 X-Country hiihtoleiri Kiuruvedellä 24.8-25.8.19	25 X-Country hiihtoleiri
	26 Viikko 35 Hovin maastojuoksut klo 18??	27 Kalajokilaakson iltarastit, Pyhäjärvi Pellikan kuntorata klo 17-19	28	29 Torstai-rastit Jänteen Halli klo 17.30->	30	31	1
Syys 2019	2 Viikko 36 Cooperin/1000m juoksutestit klo 18.30 urh.kenttä??	3 Kaisanet iltarastit, Iisalmi klo 17-19	4	5 Torstai-rastit Raskeenperä/Ryönänjoki klo 17.30->	6	7	8.
	9 Viikko 37 Hovin maastojuoksut klo 18??	10 Kaisanet iltarastit, Vieremä klo 17-19	11	12 Torstai-rastit Kalliokylä klo 17.30->	13	14 Karttulan Maakuntaviestijuoksu	15
	16 Viikko 38 Penan juoksukoulutreenit	17 Kaisanet iltarastit, Iisalmen Mansikkaniemi klo 17-19	18	19 Sauvarinne treenit klo 18 Jänteen Halli	20 Vuokatin	21 hiihto	22 leiri 20.9-22.9.19
	23 Viikko 39 Penan juoksukoulutreenit	24 Kaisanet iltarastit, Paloisvuori klo 17-19	25	26 Sauvarinnetreenit klo 18, Jänteen Halli	27	28 Ryönänjoen Ruskaextreme hölkkä	29
	30 Viikko 40 Penan juoksukoulutreenit	1 Lihaskuntotreenit juoksusuora klo 17.30??	2	3 Sauvarinnetreenit klo 18, Jänteen Halli	4	5	6
Loka 2019	7 Viikko 41 Penan juoksukoulutreenit	8 Lihaskuntotreenit juoksusuora klo 17.30??	9	10 Sauvarinnetreenit klo 18 Jänteen Halli	11	12	13

	14 Viikko 42 SY	15 Y	16 S	17 L	18 O	19 M	20 A
	21 Viikko 43	22	23	24	25	26	27
	28 Viikko 44	29	30	31	1	2	3
Marras 2019	4 Viikko 45	5	6	7	8	9	10
	11 Viikko 46	12	13	14	15	16	17
	18 Viikko 47	19	20	21	22	23	24
	25 Viikko 48	26	27	28	29	30	1
Joulu 2019	2 Viikko 49	3	4	5	6	7	8
	9 Viikko 50	10	11	12	13	14	15
	16 Viikko 51	17	18	19	20	21	22
	23 Viikko 52 JOU	24 LU	25 LO	26 MA	27	28	29
	30 Viikko 53	31	1	2	3	4	5