

Kevään 2026

hiihtoharjoitukset

Kevätkaudella 2026 järjestämme hiihtoa ylläpitäviä harjoituksia hiihtokoululaisille.

- Tiistaisin klo 18-19. Ryhmä/ryhmät jakautuvat tason ja osallistujamäärän mukaan.

Pvm.	klo	Harjoitus	Paikka
31.3.	18.00	Nopeus	Nastolan urheilukeskus
7.4.	18.00	Kestävyys	Nastolan urheilukeskus
14.4.	18.00	Ketteryys, nopeus, liikkuvuus	Nastolan urheilukeskus
21.4.	18.00	Kestävyys	Nastolan urheilukeskus
28.4.	18.00	Lihassoima ja kehonhallinta	Nastolan urheilukeskus
5.5.	18.00	Ketteryys, nopeus, liikkuvuus	Nastolan urheilukeskus
12.5.	18.00	Kestävyys	Pajulahti
19.5.	18.00	Lihassoima ja kehonhallinta	Nastolan urheilukeskus
26.5.	18.00	Testit	Nastolan urheilukeskus

Varmista tarkemmat tiedot: www.nastolannaseva.fi/lajit/maastohiihto/hiihtokoulu