

Hyvinkään Rastin Jukolakoulu 2026



Alustava ohjelma:

Aloitus ti 26.11.klo 18–20

- Esittely, tavoitteet ja kuntoharjoittelun perusteet
- HyRan jumppa ke 27.11. klo 18–19

Joulukuu

- Omatoimiset lenkit + HyRan salivuorot + yhteislenkit
- Oman harjoitusohjelman teko

Tammikuu–maaliskuu

- Kortteli- ja sprinttirastit. Suunnistusohjausta lähtöpaikalla.
- Omatoimiset lenkit + HyRan salivuorot
- Testijuoksut

Huhtikuu–toukokuu

- Aikuisten suunnistuskoulun teoriat (alustavasti 8.4. ja 15.4.)
- 22 4. alkaen keskiviikkoisin iltarastit
- Iltarasteilla oman tason mukainen ohjaus maastossa 5 kertaa
- Seuran yhteisharjoituksia ja omatoiminen kuntoharjoittelu

Touko-kesäkuussa

- Jukola-info
- Viimeistelyharjoittelu

13.6.–14.6. Kotka-Jukola

Terveisin/tiedustelut

Heikki Sandström

040 5464910

heikki.sandstrom@outlook.com