

VIKKOAIKATAULU

Laji	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Juoksu*	Ratajuoksu 18.00 – 19.15 Otaniemen Urheilukenttä	Ratajuoksu 19.00-20.15 Eläintarhan Urheilukenttä	Peruskestävyysjuoksu 18.30-19.45 Pirkkolan Urheilupuisto				
Spinning (Meilahden liikuntakeskus)		Peruskestävyys (alkeisryhmä) 16.15.-17.15		FTP-buusterit 7.00 - 8.00 16.30-18.00	Peruskestävyys (alkeisryhmä etusijalla) 18.05 – 19.35	Vauhti- ja maksimikestävyys 9.00 – 11.00	Perus- ja vauhtikestävyys 10.00 – 13.00
Uinti			20.40-22.00 Leppävaaran uimahalli			7.00 – 8.00 Aloittelijat: 8.00 – 9.00 Leppävaaran uimahalli	Nopeat uimarit (alle 1.50 / 100m) 19.00 – 20.00 Mäkelänrinteen uimahalli
Kehonhuolto			7.00 – 8.00 parittomat viikot Meilahden liikuntakeskus				

* Juoksuharjoituspaikat talvikaudella: maanantaina Esport Arena ja tiistaina Liikuntamyly. Harjoitusajankohdat siirtyvät 30min eteenpäin (18.30 ja 19.30 ->)