

AMK kirderanniku piirkonna matkajate ühistreeningud

Treeningu täpne tegevus selgub 1-2 päeva enne treeningut. Matka piirkond selgub ca 1 nädal enne matka.

Päev	Kuupäev	Kell	teema
R	22.01.2021	18.00-20.30	Seongus liikumine
R	29.01.2021	18.00-20.30	Seongus liikumine (kui on jäine, siis kassidega)
P	07.02.2021	10.00-18.00	Suusamatk Puhatus
R	12.02.2021	18.00-20.30	Nõlvadelk iikumine / kukkumine / kirkaga julgustamine
R	19.02.2021	18.00-20.30	Kirka kasutamine liikumisel (täpsemalt oleneb ilmadest)
L-P	27.-28.02.2021	10.00-00.00 00.00-18.00	Sõlmed (sh pimesi), köietöö, nõlvadel liikumine, kassidega liikumine, kukkumine, treenitavate juhendamine
R	05.03.2021		Kirka kasutamine + tasakaal
R	12.03.2021	18.00-20.30	Kirka kasutamine + tasakaal
L	20.03.2021	10.00-18.00	Matk või täispäevane treening: laskumised ja tõusud tugikõitel (erinevad viisid: UIA, haarav jne)
R	26.03.2021	18.00-20.30	laskumised ja tõusud tugikõitel seongus
	NB! Sõltuvalt ilmaoludest on vähemalt ühel nädalavahetusel jääseinaronimine Martsas või Kivioja joal. Seda ei saa ette planeerida.		
R	02.04.2021	18.00-20.30	üldfüüsiline trenn
R	09.04.2021	18.00-20.30	
R/L	16.04.2021 / 17.04.2021		Ettepanek minna Võhandu maratonile
R	23.04.2021	18.00-20.30	
R	30.04.2021	18.00-20.30	
L-P	08.-09.05.2021	10.00-00.00 00.00-18.00	Aidu sportlik matk koos köietööga.
R	14.05.2021	18.00-20.30	
R	21.05.2021	18.00-20.30	valmistumine võistlusteks
L	22.05.2021		valmistumine võistlusteks ja/või osalemine EMV võistlustel
P	23.05.2021		EMV jalgsi/mägimatka ja mägironimise võistlustel osalemine
R	28.05.2021	18.00-20.30	
R	04.06.2021	18.00-20.30	
R	11.06.2021	18.00-20.30	
R	18.06.2021	18.00-20.30	
K-P	23.-27.06.2021		sportlik matk pankrannikul, koos köietööga.
R	02.07.2021	18.00-20.30	ettevalmistus mägedesse minekuks
R	09.07.2021	18.00-20.30	ettevalmistus mägedesse minekuks
	juuli		Kaugmatk Alpides