**AMK ja KIKO piirkonna täiskasvanute treeningud 2020**

Läbiviijad: Alutaguse Matkaklubi matkatreenerid

Treeningud toimuvad:

* **Ühistreening**: (oskus-, painduvus-, tasakaalu-, jõu- ja kestvustreeningud) 3 korda kuus reedeti, algusega kell 17.30, kestusega ca 2-3 h.
* 1-2päevane **treeningmatk**: 1 kord kuus laupäeviti, algus kokkuleppel

**Kava**

NB! Kavas võivad tulla muudatused (olenevalt ilmaoludest ja võimalustest)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kuupäevad** | **Kuu-päevad** | **Tegevus** |
| Jaanuar | 10, 17, 31 | Treening |
|  | **25** | Treeningmatk Kurtnas |
| Veebruar | 07, 14, 21 | Treening |
| **29** | Treeningmatk Muraka rabas |
| Märts | 06, 13, 20 | Treening |
| **27** | Kaljuronimise treening Rakvere ronimisseinal |
| Aprill | 03, 17, 24 | Treening |
| **26** | Treeningmatk pankrannikul |
| Mai | 08, 15, 22, 29 | Treening |
| **09.** | Treeningmatk Aidu karjääris koos köietööga |
| Juuni | 05, 12 | Treening |
| 20.06. -07.07. | Alpid – kaugmatk  |
| Juuli |
| September | 04, 11, 18, 25 | Treening |
| Oktoober | 02, 09, 16, 30 | Treening |
| **24** | Treeningmatk Aidu karjääris koos köietööga |
| November | 13, 20 | Treening |
| **07** | Treeningmatk Roela-Toolse |
| Detsember | 04, 11 | Treening  |
| **19**  | Suusa- või räätsamatk Uljastel (oleneb ilmast)  |

**Märkus**

*Seoses COVIDist tulenevate piirangutega ei toimunud treeninguid ja matku:*

*20. ja 28.märts; 03.aprill – 15.mai, 15.-31.detsember*

*****Alpi matk lükkus 2021.aastasse*