



Syyskuu-joulukuu
Kilpailukauteen
valmistava
lajiharjoituskausi

Lajiharjoittelun kausi

- alkaa syyskuussa - lokakuussa
- jäätiköllä (1-2 x 6pv leiriä)
- marraskuusta lähtien kotimaan lumilla
- oheisharjoittelua 1-2 treeniä viikossa + omat muut lajit
- monipuolisen laskemisen kausi
- perustekniikka, tasapaino, liikevalmius
- n. 20 lajipäivää perustekniikkaa ennen radalle siirtymistä