

Heippa

Heinäkuu alkaa olla loppuillaan ja huomenna pääsemme palaamaan omalle salille Ruskeasuolle. Huomisesta alkaen on jälleen illat varattu Heraklesin ja Helsingin Tarmon painonnostajille. Elokuun ajan on vuoroja enemmän, joka päivä vuorot alkaa klo 15.00 ja tiistaita lukuun ottamatta vuorot päättyy klo 20.30.

Tarkemmin vuorot voi tarkistaa [seurakalenterista](#).

Syyskuusta vuorot hiukan muuttuvat, nekin on valmiina kalenterissa.

Ensi viikolla jatketaan jälleen kuukausikisojen parissa. Torstaina on siis harjoitusaikaa klo 17.15 asti kun kisat alkavat ja jälleen kisojen jälkeen voi treenata normaalisti.

Mukaan on ilmoittautunut useampi elokuun puolivälissä Puolan Krakovassa nostava Heraklesin Mastersnostaja.

Levynvaihtajia kaivataan kisoihin.

Lauantaina 5.8. Heraklesin valmentajat kokoontuvat kaudenaloitus- palaveriin. Suunnittelemme tulevaa ja päivitämme yhteisiä valmennuslinjoja.

Meidän junnut valmistautuvat U20/23 SM-kisoihin, jotka nostetaan elokuun toisena viikonloppuna Lohtajalla.

Kisoista voi lukea lisää: [20- ja 23-vuotiaiden SM-kilpailut, Kokkola \(LoVe\) - Painonnostoliitto](#)

Heraklesista lähtee vahva joukkue junnujen kilpailuvastaava Juho Mitrusen johdolla kohti Pohjanmaata.

Herakles toivottaa kaikille kevyitä rautoja! Olemme ylpeitä teistä



Ohjatut tunnit jatkuvat junnujen osalta koulujen alettua 14.8. ja aikuisten NON-stopin ohjatut tunnit jatkuvat syyskuun alusta.

Ohjattujen tuntien laskutus tapahtuu suoraan Suomisportissa, ilmoitathan jos kohdallasi on jotain huomioitavaa tai haluat maksaa liikuntaeduilla yms.

Tästä syyskausi taa lähtee käyntiin.

Toivon jokaiselle hyviä treenejä!

Niina

pj