

KESKIMAAN HIIHTOKOULUT, OHJELMA KEVÄT 2019

- VKO 2** **VAPAA tai PERINTEINEN** – pelit, leikit, suksen käsittely **TAI Pelit, leikit, reaktiot** (jos ei lunta)
- VKO 3** **VAPAA** - tasapaino **TAI lamppulenkki** (jos ei lunta)
- VKO 4** **PERINTEINEN** - perinteisen hiihtotekniikat **TAI sauvakävely** (jos ei lunta)
- VKO 5** **TI 29.1. KLO 18-19 KAIKKIEN RYHMIEN YHTEINEN HARJOITUS**
- Lasten Lumipäivät, Laajavuori. Mäenlaskua, suksitaituruutta, lumipelejä ja tarkkuuspiste
- VKO 6** **VAPAA** – vapaan hiihtotekniikat
- VKO 7** **PERINTEINEN** - hiihtolenkki
- VKO 8** **KE 20.2. KLO 18-19 KAIKKIEN RYHMIEN YHTEISHARJOITUS**
- Luistelu (luistimet mukaan!). Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Seura tarjoaa mehua ja pientä purtavaa.
- VKO 9** Hiihtoloma, EI TREENEJÄ!
- VKO 10** **VAPAA** - pelit, leikit ja nopeus
- VKO 11** **PERINTEINEN**
- VKO 12** **VAPAA**
- VKO 13** **Päätäjäiset** - makkaranpaistoretki