

KESKIMAAN ULKOLIIKUNTA-/HIIHTOKOULUOHJELMA

VKO 36	Tutustuminen, pelit ja leikit
VKO 37	Nopeus, koordinaatio, reaktiot
VKO 38	Sauvatreeni (Mukaan sauvakävelysauvat)
VKO 39	Valokuvasuunnistus / Ampumajuoksuharjoitus
VKO 40	Makkaranpaistoretki, vanhemmat voivat myös osallistua. HUOM! Paikka saattaa poiketa normaalista, ilmoitetaan erikseen.
VKO 41	Pyörätaituruus (Mukaan: pyörä, kypärä. Pyörän EI tarvitse olla maastopyörä)
VKO 42	Syysloma, EI TREENEJÄ
VKO 43	Polkuseikkailu
VKO 44	Sauvatreeni (Mukaan sauvakävelysauvat)
VKO 45	Hiihto ensilumenladulla. Tyylin saa valita itse. Huom! Tällä viikolla vain yksi harjoitus!
VKO 46	Valoseikkailu (Mukaan otsalamppu tai taskulamppu)
VKO 47	Pallopelit
VKO48	Hiihto ensilumenladulla. Tyylin saa valita itse. Huom! tällä viikolla vain yksi harjoitus!
VKO49	Mäkispesiaali
VKO50	Jouluspesiaali. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin.

Varusteista:

- Syksyn harjoitusten varusteet: hyvät lenkkarit, ulkoiluvaatteet sään mukaan, kävelysauvat
- Kävelysauvojen pituus: 0,7 x kävelijän pituus
- Pyörätaituruuteen riittää ihan tavallinen pyörä
- Hiihtoharjoituksiin sukset, sauvat ja monot mukaan
- Hiihtosauvojen pituus:
 - luistelu 0,90 x hiihtäjän pituus
 - perinteinen 0,85 x hiihtäjän pituus