

## KESKIMAAN HIIHTOKOULUT, OHJELMA KEVÄT 2020

### Halssilan ja Tikkakosken ryhmät

- VKO 2**      **VAPAA tai PERINTEINEN** – pelit, leikit, suksen käsittely
- VKO 3**      **VAPAA** - tasapaino
- VKO 4**      **PERINTEINEN** - perinteisen hiihtotekniikat (vuorohiihto & tasatyöntö)
- VKO 5**      **VAPAA** – hiihtotekniikat (kuokka & wassberg)
- VKO 6**      **TO 6.2.2020 KLO 18-19 KAIKKIEN RYHMIEN YHTEINEN HARJOITUS, Laajavuori: Lasten Lumipäivät** - lumipelejä, mäenlaskua / mäkihyppyä ja suksitaituruutta
- VKO 7**      **PERINTEINEN** - hiihtolenkki
- VKO 8**      **VAPAA** - pelit, leikit ja nopeus
- VKO 9**      Hiihtoloma, EI TREENEJÄ!
- VKO 10**     **TI 3.3. KLO 18-19 KAIKKIEN RYHMIEN YHTEISHARJOITUS**  
Luistelu (luistimet mukaan!). Palokan tekojää.
- VKO 11**     **PERINTEINEN**
- VKO 12**     **VAPAA**
- VKO 13**     **Päättäjäiset** - makkaranpaistoretki