

KESKIMAAN HIIHTOKOULUT, OHJELMA KEVÄT 2020

Keljonkankaan ja Laajavuoren ryhmät

- VKO 3** **VAPAA tai PERINTEINEN** – pelit, leikit, suksen käsittely
- VKO 4** **VAPAA** - tasapaino
- VKO 5** **PERINTEINEN** - perinteisen hiihtotekniikat (vuorohiihto & tasatyöntö)
- VKO 6** **TO 6.2.2020 KLO 18-19 KAIKKIEN RYHMIEN YHTEINEN HARJOITUS, Laajavuori: Lasten Lumipäivät** - lumipelejä, mäenlaskua / mäkihyppyä ja suksitaituruutta
- VKO 7** **VAPAA** – hiihtotekniikat (kuokka & wassberg)
- VKO 8** **PERINTEINEN** - hiihtolenkki
- VKO 9** Hiihtoloma, EI TREENEJÄ!
- VKO 10** **TI 3.3. KLO 18-19 KAIKKIEN RYHMIEN YHTEISHARJOITUS**
Luistelu (luistimet mukaan!). Palokan tekojää.
- VKO 11** **VAPAA** - pelit, leikit ja nopeus
- VKO 12** **PERINTEINEN**
- VKO 13** **VAPAA**
- VKO 14** **Päättäjäiset** - makkaranpaistoretki