

# KESKIMAAN HIIHTOKOULUT, OHJELMA KEVÄT 2021

## Tikkakosken ja Laajavuoren ryhmät

- VKO 2**      **VAPAA tai PERINTEINEN** – pelit, leikit, suksen käsittely
- VKO 3**      **Keskiviikko 20.1. Tour de Swix Cup Keljonkankaalla**
- Torstai 21.1.** **PERINTEINEN** - perinteisen hiihtotekniikat (vuorohiihto & tasatyöntö)
- VKO 4**      **VAPAA** - hiihtotekniikat (kuokka & wassberg)
- VKO 5**      **PERINTEINEN**
- VKO 6**      **Keskiviikko 10.2. Tour de Swix Cup Vaajakoski**
- Torstai 11.2. VAPAA** – tasapaino
- VKO 7**      **MÄKITREENI**
- VKO 8**      **PERINTEINEN** - hiihtolenkki
- VKO 9**      Hiihtoloma, EI TREENEJÄ!
- Keskiviikkona 3.3. Tour de Swix Cup huhtasuo
- VKO 10**     **KAIKKIEN RYHMIEN YHTEISHARJOITUS**
- Luistelu (luistimet mukaan!). Palokan tekojää torstaina klo 16.46-17.45
- VKO 11**     **VAPAA** - pelit, leikit ja nopeus
- VKO 12**     **VAPAA TAI PERINTEINEN**
- VKO 13**     **Päättäjäiset** - makkaranpaistoretki