

VKO 19

MAANANTAI 5.5.		TIISTAI 6.5.		KESKIVIIKKO 7.5.		TORSTAI 8.5.		PERJANTAI 9.5.		LAUANTAI 10.5.	
JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN
											Omatoiminen lenkki viikonloppuna
										8.30 - 9.15 K2 K3 K4, K5 K1 piruetit	kaikki ryhmät 30-40min tasasykkeinen
15.00 - 15.45 K6, H1 T1 K2, K3, K4 piruetit		15.00 - 15.45 K2 K3 K4 K5			Omatoiminen lenkki kaikki ryhmät 20-30min intervalli	15.00 - 15.50 K3 K4 K5 K1 piruetit		15.00 - 16.00 K1 K2 K3		9.15 - 10.00 K1	9.10 - 9.50 K6 T1, T2 H1, H2 K4-K5
15.35 - 16.20 K2 K3 K4 K5		15.45-16.35 K1	15.55 - 16.40 K2 K3 K4 K5			16.00 - 16.50 K1 K2		16.10 - 16.50 K1 K2		10.00 - 10.50 K6 T1, T2 H1, H2 K3 piruetit	klo 9.20-10.00
16.30 - 17.20 K1	17.30-18.15 K1 K2 K3	16.35 - 17.20 K6 T1, T2, T3 H1, H2, H3 K2 piruetit	16.45 - 17.30 K1			17.05 - 18.00 K1, K2 K3, K4 K5, K6		17.10 - 18.00 K1 K2 K3 K4		11.05 - 11.55 K1 K2 K3	
			17.40 - 18.25 K6 T1, T2, T3 H1, H2, H3								

Huom! Kaikki toukokuun jääharjoitukset 2 hallissa ja oheisharjoitukset ulkona