

VKO 20

MAANANTAI 12.5.		TIISTAI 13.5.		KESKIVIIKKO 14.5.		TORSTAI 15.5.		PERJANTAI 16.5.		LAUANTAI 17.5.	
JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN	JÄÄ	OHEINEN
											Omatoiminen lenkki viikonloppuna
										8.30 - 9.15	kaikki ryhmät 30-40min tasasykkeinen
										K2 K3 K4, K5 K1 piruetit	
15.00 - 15.45		15.00 - 15.45				15.00 - 15.50		15.00 - 15.50		9.15 -10.00	9.10 - 9.50
K6, H1 T1 K2,K3, K4 piruetit		K2 K3 K4 K5			Omatoiminen lenkki kaikki ryhmät 20-30min intervalli	K2 K3 K4 K1 piruetit		K1 K2 K3		K1 KS	K6 T1, T2 H1, H2 K4-K5
15.35 -16.20		15.45-16.35	15.55 - 16.40			16.00 - 16.50		16.00 - 16.50		10.05 - 10.50	klo 9.20-10.00
K2 K3 K4 K5		K1	K2 K3 K4 K5			K1 KS		K1 K2		K6 T1, T2 H1, H2 K3 piruetit	
16.30 - 17.20	17.30-18.15	16.35 - 17.20	16.45 - 17.30				17.05 - 18.00		17.00 - 17.45		11.05 - 11.55
K1 KS	K1 K2 K3 KS	K6 T1, T2, T3 H1, H2, H3 K2 piruetit	K1			K1, K2 K3, K4 K5, K6 KS		K1 K2 K3 K4		K1 K2 K3 KS	
			17.40 - 18.25								
			K6 T1, T2, T3 H1, H2, H3								

Huom! Kaikki toukokuun jääharjoitukset 2 hallissa ja oheisharjoitukset ulkona