

Tehopäivät 26.-27.2.2026

Torstai 26.2.2026				Perjantai 27.2.2026			
	Valmentaja	Oheisharjoitus	Valmentaja	Jääharjoitukset	Valmentaja	Oheisharjoitukset	
R2 (Tähti) 9.00 -9.50 jää		R1 (ISU) klo 9.00 - 9.50 oheinen: tasapaino ja liikkuvuus		R2 klo 9.00 - 9.50 jää		R1 klo 9.00 - 9.50 oheisharjoitus	
R1 10.10 - 11.00 jää		R2 klo 10.15 - 11.00 oheinen: tasapaino ja liikkuvuus		R1 klo 10.10 - 11.00 jää		R2 klo oheinen klo 10.15 - 11.00: toiminnallinen jumppa/lihaskunto	
Lounas 11.00- 11.45				Lounas			
R3 (tintit + ei kilpailevat) 12.00 - 12.45 jää		R2 (Tähti) oheiset klo 12.00-12.45: laji		R2 klo 12.00 -12.50 jää			
R2 (Tähti) klo 13.00-13.45 jää		R3 (tintit+ ei kilpailevat) oheinen		R1 klo 13.10 - 14.00 jää			
		R1 klo 13.00-13.45 oheinen				R1 klo 14.15 - 15.00 oheinen	
R1 14.00 - 14.45 jää							