

AIKATAULU VKO 13

JÄÄ:

ma 23.3.	ti 24.3. TESTIT	ke 25.3.	to 26.3.	pe 27.3. Easter Skate	la 28.3. Easter Skate	su 29.3. Easter Skate
15:30-16:20 TESTIHARJOITTELU/OHJELMA	7:30-8:20 AAMUJÄÄ	15:30-16:50 mustat	16:00-17:20 punaiset	7:30-8:20 AAMUJÄÄ	18:30-19:50 mustat	15:00-16:20 mustat+Amanda
16:30-17:30 vihreät		siniset (9h käyvät)	18:30-19:20 keltaiset	15:00-15:50 ohjelmajää	siniset	15:00-16:00 siniset (7h käyvät)
tähdet	15:00-18:50 TESTIT	16:00-16:50 siniset (7h käyvät)	oranssit	mustat+Amanda	18:30-19:30 punaiset	16:30-17:20 TLK
oranssit		punaiset (A-silmut)	vihreät	16:00-16:50 Roosa (30min korvaus)	20:00-20:50 keltaiset	vihreät
17:40-18:40 keltaiset		Ella		siniset+Lilo	Aikuiset	Harrastajat 2+3
Aino		17:00-17:50 luistelukoulu		punaiset	20:00-20:50 korvaus/lisäjää	16:30-17:20 YT (jos ei kisoja)
punaiset (B-silmut)		TLK		17:00-17:50 Harrastajat 1+2+3	YT	17:30-18:20 punaiset (B-silmut)
18:50-19:50 punaiset (A-silmut)		vihreät korvaus, jos ei ma tähdet		Ella, Nicolas, Bea (korvaus)		oranssit
siniset				oranssit		17:30-18:50 keltaiset
Ella				vihreät		
mustat				tähdet		

HUOM:

Easter Skate 2026, Riihimäki: Toivo/Lempi
Lempi Vierumäellä ke-pe 3-tason valmentajakoulutuksessa

Lempi tavoitettavissa huonosti tavoitettavissa ma-ti 7:30-14:30

R = Ruissalon liikuntahalli
JH = jäähalli
U = ulkona
OMT = omatoimi (ohjeistettu)

OHEISET: laji, rotaatio

17:45-18:30 (JH) vihreät
tähdet
oranssit
18:50-19:35 (JH tai R) keltaiset
Aino
punaiset (B-silmut)
17:50-18:35 (JH tai R) punaiset (A-silmut)
siniset+Ella
mustat

räjähtävyys, koordinaatio	räjähtävyys, koordinaatio	laji, tasapaino		
17:00-17:30 punaiset (A-silmut) LOPPUVERKKA	15:30-15:20 (JH) Liisa (ROTAATTORI)	17:00-18:00 (JH) mustat	17:30-18:15 (JH) mustat	14:15-14:45 (JH) mustat
18:15-19:00 (R) luistelukoulu	17:30-18:20 (JH) punaiset	siniset	punaiset	siniset
TLK	17:30-18:20 (JH) oranssit	punaiset	siniset	OMT alkuverkka!
vihreät korvaus, jos ei ma tähdet	vihreät	18:15-19:00 (R) Harrastajat	19:00-19:45 (JH) keltaiset	16:45-17:15 (JH) punaiset (B-silmut)
18:00-18:50 (JH) mustat	17:30-18:20 (JH) keltaiset	tähdet	aikuiset	oranssit
siniset	Emilia T	18:10-19:00 (JH) Nicolas+Bea+korvaajat		keltaiset
		vihreät		OMT alkuverkka!
		oranssit		