

AIKATAULU VKO 17

OHEISET

ma 20.4.	ti 21.4.	ke 22.4.	to 23.4.	pe 24.4.	la 25.4.	su 26.4.
15:30-16:45 RYHMÄ C	16:00-17:30 RYHMÄ A	16:00-17:30 RYHMÄ A	16:00-17:15 RYHMÄ C	16:00-17:15 RYHMÄ A	9:30-11:00 RYHMÄ B	VAPAA
16:45-18:15 RYHMÄ B	17:30-18:45 RYHMÄ C	17:30-19:00 RYHMÄ B	17:15-18:30 RYHMÄ A	17:00-18:15 RYHMÄ B	11:00-12:30 RYHMÄ A	
18:15-19:45 RYHMÄ A		17:30-18:30 tähdet	18:30-19:45 RYHMÄ B	18:00-19:00 RYHMÄ C		
				17:30-18:30 tähdet		

Ryhmät (jako ensi kauden sarjojen perusteella):

A: SM-sarjat, junnut, sennut, debytantit, noviisit

B: B-debytantit, kaikki silmut, tähtideb/nov/jun

C: minit, tintit, taitajat

*jos et ole varma sarjasta, kysy Lempiltä asiasta!

VALMENTAJA

Lempi+Toivo Lempi+Toivo Lempi+Toivo Lempi+Toivo Lempi+Toivo Toivo

TEEMAT:

A-ryhmä:

laji (rotaatio) aerobinen kestävyys laji baletti ponnistusvoima aerobinen kestävyys
 ponnistusvoima tanssi nopeus liikkuvuus core liikkuvuus
 statiikka core pallon hallinta kehonhuolto statiikka? tanssi/baletti

B-ryhmä:

laji (rotaatio) aerobinen kestävyys laji tanssi pallon hallinta
 ponnistusvoima tanssi nopeus ponnistusvoima tanssi
 statiikka core kehonhuolto/mobility liikkuvuus core

C-ryhmä:

laji (rotaatio) tanssi laji (ponnistus) tanssi
 ponnistusvoima core nopeus statiikka
 statiikka liikkuvuus pallonhallinta core

Tähdet:

laji (ponnistus) tanssi
 nopeus statiikka
 pallonhallinta liikkuvuus