

# AIKATAULU VKO 18

## OHEISET

ma 27.4.	ti 28.4.	ke 29.4.	to 30.4.	pe 1.5.	la 2.3.	su 3.3.
15:30-16:45 RYHMÄ C	16:00-17:30 RYHMÄ A	16:00-17:30 RYHMÄ A	16:00-17:15 RYHMÄ C	<b>HAUSKAA VAPPUA!</b> kaikilla vapaa	<b>omatoiminen</b> <b>lenkki/uinti/pyöräily/pallopeli</b> noin 45min venyttely noin 20min	<b>VAPAA</b>
16:45-18:15 RYHMÄ B	17:30-18:45 RYHMÄ C	17:30-19:00 RYHMÄ B	17:15-18:30 RYHMÄ A			
18:15-19:45 RYHMÄ A		17:30-18:30 tähdet	18:30-19:45 RYHMÄ B			

<b>VALMENTAJA</b>	Toivo Lempi Vierumäellä	Toivo Lempi Vierumäellä	Lempi+Toivo Lempi Vierumäellä (klo 14 asti)	Toivo
<b>TEEMA:</b>				
<b>A-ryhmä:</b>	laji (rotaatio) ponnistusvoima statiikka	aerobinen kestävyys tanssi core	laji (hypyt+tekniikka) nopeus pallon hallinta	tanssi liikkuvuus kehonhuolto
<b>B-ryhmä:</b>	laji (rotaatio) ponnistusvoima statiikka		aerobinen kestävyys tanssi core	laji nopeus kehonhuolto/mobility
<b>C-ryhmä:</b>	laji (rotaatio) ponnistusvoima statiikka	tanssi core liikkuvuus		ponnistus (hypyt) nopeus pallonhallinta
<b>tähdet:</b>			laji (hypyt) pyöriminen tasapaino	



### 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!