

KAUSISUUNNITELMAPOHJA Youth Valour

Tiistai klo 16.15-17.45 liikuntahalli

Torstai klo 16.30-18.00 Roukko F

Sunnuntai klo 13.00-15.00 Roukko A

Kauden tavoite: Joukkueena kehittyminen kohti kevään kisakautta.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: Perustaitojen harjoittelu	
Vko 36	tutustuminen uuteen joukkueeseen, perustaitojen harjoittelu	
Vko 37	Perustaitojen kertaus	
Vko 38	Syventyminen level 1 stuntti taitoihin	
Vko 39	Syventyminen level 1 akrobatia taitoihin	
	Lokakuun tavoite: Kisaohjelma	
Vko 40	Kisaohjelman osioiden läpikäyminen	
Vko 41	Kisaohjelman osioiden läpikäyminen	11.10 klo 10.00-15.00 cheer academyn leiri
Vko 42	SYYSLOMA, EI TUNTEJA!	
Vko 43	Kisaohjelman osioiden yhdistäminen	
Vko 44		
	Marraskuun tavoite: Kisaohjelman harjoittelu	
Vko 45	Keskittyminen kisaohjelmaan	
Vko 46	Keskittyminen kisaohjelmaan	
Vko 47	Ohjelman siistiminen	
Vko 48	Ohjelman siistiminen ja näytöksen harjoittelu	
	Joulukuun tavoite:	
Vko 49	Kisat sekänäytös	Joulunäytös su 7.12., kilpailut 13.12 Tampere

Kausisuunnitelmaan voi tulla muutoksia meistä riippumattomien salivuoroperuutusten vuoksi, jolloin treenit pidetään esim. ulkona. Salivuoroperuutukset ilmoitetaan viestillä tai sähköpostilla.

Ohjaajat: Pinja Karisalmi, Tinka Leinivaara, Milla Jääskeläinen ja Heini Blomster

