

VKO 22	2021-2022	
MAANANTAI		30.5.
	MJ starttileiri Rosa, valmentajana Susanna	
	3-tason koulutus Tuuli ja Lotta	
HAKA 2		
13.30-14.30	Piruettijää K1-K4	
14.30-15.30	K4	jää
15.40-16.30	K4	oh
15.30-16.35	K2 Juniorit ja SM-noviisit	jää
16.45-18.15	K2 Juniorit ja SM-noviisit	oh
16.35-17.20	Tintit+Taiturit	jää
17.35-18.20	Tintit	oh
AJO 17.20		
17.30-18.40	K1	jää
18.50-20.00	K1	oh
17.30-18.30	K3	oh
17.30-18.30	K2 Debytantit	oh
18.40-19.40	K2 Debytantit+K3	jää

TIISTAI		31.5.
	MJ starttileiri Rosa, valmentajana Susanna	
	3-tason koulutus Tuuli ja Lotta	
HAKA 3		
07.00-08.00	K2+Ulla, Helmi ja Unna	jää
HAKA 2		
13.30-14.30	Piruettijää K1-K4	
14.30-15.30	K3+K4	jää
15.00-16.00	K2 Debytantit	oh
16.00-16.45	K4	oh
16.00-17.00	K3	oh
AJO 15.30		
15.40-16.40	K1	jää
17.00-18.15	K1	oh
16.40-17.40	K2	jää
AJO 17.40		
17.55-19.15	K2 Juniorit ja SM-noviisit	oh
16.50-17.35	Taiturit	oh
17.50-18.35	Taiturit	jää

KESKIVIIKKO		1.6.
	MJ starttileiri Rosa, valmentajana Susanna	
	3-tason koulutus Tuuli ja Lotta	
HAKA 2		
07.00-08.00	K3+K4	jää
HAKA 3		
13.15-14.40	Piruuttijää K1-K4	
14.40-15.30	K3+K4	jää
15.30-16.15	Taiturit	jää
15.40-16.25	K3+K4	oh
16.30-17.15	Taiturit	oh
AJO 16.15		
16.30-17.20	K2 Juniorit ja SM-noviisit	jää
17.30-18.30	K2 Juniorit ja SM-noviisit	oh
17.20-18.10	K1	jää
18.25-19.25	K1	oh
AJO 18.10		
17.05-18.05	K2 Debytantit	oh
18.20-19.10	K2 Debytantit	jää

TORSTAI		2.6.
	Kooveen testipäivä HAKA 2	
HAKA 3		
13.15-14.30	Testiharjoitusjää K1-K4	jää
14.30-15.35	K4	jää
15.45-16.40	K4	oh
AJO 15.35		
15.45-16.45	K1	jää
17.00-18.00	K1 40min omatoiminen PK lenkki + 20min liikkuvuus	oh
16.45-17.30	Tintit+Pikkutintit	jää
17.45-18.30	Tintit	oh
AJO 17.30		
17.40-18.40	K2 Juniorit ja SM-noviisit	jää
18.50-19.50	K2 Juniorit ja SM-noviisit 40min omatoiminen PK lenkki + 20min liikkuvuus	oh
17.40-18.30	K3+K2 Debytantit	oh
18.40-19.40	K3+K2 Debytantit	jää