

VKO 30

2019-2020

Susanna lomaviikko

**Jos luistelija ollut 3 viikkoa kesäleireillä,  
niin harjoittelua ti, ke ja to  
Muilla harjoittelua ma-pe**

**Maanantai**

**3 viikon leireilijät vapaa**

<b>Se3</b>		
10.00-11.00	<b>K3+K4</b>	jää
11.00-12.15	<b>K1+K2</b>	jää
12.15-13.15	<b>K3+K4</b>	oh
13.15-14.30	<b>K1+K2</b>	oh

**Tiistai**

<b>Se3</b>		
10.30-11.15	<b>K4</b>	oh
11.30-12.30	<b>K3+K4</b>	jää
12.45-13.45	<b>K3</b>	oh
12.30-13.30	<b>K2</b>	jää
13.45-14.45	<b>K2</b>	oh
<b>AJO 13.30</b>		
13.45-15.00	<b>K1</b>	jää
15.15-16.15	<b>K1</b>	oh

**Keskiviikko**

<b>Se3</b>		
11.30-12.15	<b>K4</b>	oh
12.30-13.30	<b>K3+K4</b>	jää
13.45-14.45	<b>K3</b>	oh
13.30-14.30	<b>K2</b>	jää
14.45-15.45	<b>K2</b>	oh
<b>AJO 14.30</b>		
14.45-16.00	<b>K1</b>	jää
16.15-17.15	<b>K1</b>	oh

## Torstai

<b>Se3</b>		
10.30-11.15	<b>K4</b>	oh
11.30-12.30	<b>K3+K4</b>	jää
12.45-13.45	<b>K3</b>	oh
12.30-13.30	<b>K2</b>	jää
13.45-14.45	<b>K2</b>	oh
<b>AJO 13.30</b>		
13.45-15.00	<b>K1</b>	jää
15.15-16.15	<b>K1</b>	oh

## Perjantai

3 viikon leireilijät vapaa

<b>Se3</b>		
13.45-14.45	<b>K3+K4</b>	jää
14.45-16.15	<b>K1+K2</b>	jää
16.15-17.15	<b>K3+K4</b>	oh
17.15-18.30	<b>K1+K2</b>	oh

## Lauantai

*Vapaa*

<b>Sunnuntai</b>	<i>Vapaa</i>	