



# ANJALAN LIITON HIIHTOKOULU 2012 TALVEN JA KEVÄÄN OHJELMA

## TENAVAT RYHMÄ (5-7 v)

VKO	AIHE	HUOMIO!	OHJAAJA
1	Hiihto P + leikkejä		Heidi / Janika
2	Hiihto P(V) + leikkejä		Heidi / Janika
3	Hiihto P(V) + leikkejä		Heidi / Janika/ Sari
4	Hiihto P + leikkejä		Anssi/ Janika
5	Hiihto P + leikkejä		Heidi / Janika
6	Hiihto P(V) + leikkejä		Heidi / Janika/ Sari
7	Hiihto P(V) + leikkejä		Anssi/ Janika
8	Hiihto P + leikkejä		Heidi / Janika
9	<b>Hiihtoloma</b>		
10	Hiihto P(V) + leikkejä		Heidi / Janika
11	Hiihto P(V) + leikkejä		Heidi / Janika/ Sari
12	Hiihto P(V) + leikkejä		Heidi / Janika/ Sari

## TREENARIT (8-10 v) / TAITAJAT RYHMÄ (11- 16v)

VKO	AIHE	HARJOITUS	OHJAAJA
1	Hiihto P	<b>Vuoropotku / Tasatyntö</b>	Anssi / Janne
2	Hiihto V	<b>Perusluistelu</b>	Anssi / Tommi
3	Hiihto V	<b>"Wassberg/ Mogren"</b>	Ari /Hannu-Pekka
4	Hiihto P	<b>Vauhtikesta- vyys</b>	Oskari/ Jarmo
5	Hiihto P	<b>Nopeus /Sprintti</b>	Anssi / Eerik
6	Hiihto V	<b>Vauhtileikitte- ly</b>	Jarmo / Hannu- Pekka
7	Hiihto V	<b>Nopeus /Sprintti</b>	Oskari / Tommi
8	Hiihto P	<b>Vauhtileikitte- ly</b>	Janne / Ari
9	<b>Hiihtoloma</b>		
10	Hiihto P	<b>Ylämäki / Alamäkiha- rjoitus</b>	Anssi / Oskari
11	Hiihto V	<b>Ylämäki / Alamäkiharjoit- us</b>	Eerik /Hannu- Pekka
12	Hiihto V	<b>Kisailuja ym.</b>	Anssi /Jarmo & muut ohjaajat

**Tiedustelut:**

**Heidi Toivonen 040- 7017647**

**Anssi Mallat 0400-927294**