



VIKKO- OHJELMA

YU2

2009-2010 synt.

| | | |
|-----------|----------------------------------|--|
| ma | 17-18 18-19:30 18:30-19:30 | Heittoryhmä Seiväsryhmä Pika- ja aitajuoksuryhmä |
| ti | 15:30-17 tai 17-18:30 | YU harjoitus |
| ke | 18-19 17-18 | Kestävyyssuoksuryhmä Paini (tytöt) |
| to | 15:30-17 tai 17-18:30 | YU harjoitus |
| pe | 17-18 18-19 | Hyppyryhmä Juoksuharjoitus |
| la | 10-11 18-19 | Punttikoulu/voima Telinevoimistelu |

**Harjoituskerrat valitaan
valmentajan avulla
yksilöllisen suunnitelman mukaan**

