

Kausisuunnitelma syksy 2018
Protonit08

Vakioharjoitukset:

MA 15.00-17.30/18 OTC
KE 15.00-18.00 Opinmäki
PE 16.00-18.30 Espoonlahden UH
LA 9.00-12.00 Espoonlahden UH

Tavoitteet:

Liikkuvuutta lisää, erityisesti etuspagaatit (puhtaat linjat!) ja selän liikkuvuus eteenpäin
Keskivartalon hallinta ja voima
Jalkatekniikka (ohjelmassa näkyvät suorat polvet, nilkkojen ojennukset ja aukikierto)
Laadulla tekeminen ja ahkeruus

Kuukausi	Viikko	Tapahtumat
Heinäkuu	30	Harkat alkaa 24.8.
Elokuu	31	Kotisalisalleiri 30.7.-1.8., Aluevalmennusleiri Kisakallio 2.-3.8.
	32 (koulu alkaa)	Sierlan leiri 11.-12.8.
	33	18.9. Espoon voimistelupäivä esiintyminen, Leppävaaran UP
	34	25.8. Espoo päivä esiintyminen, Iso omena
Syyskuu	35	
	36	
	37	
	38	21.9. kontrollikisa OTC? 22.-23.9. tehoviikonloppu
	39	
Lokakuu	40	
	41	
	42 (syysloma)	15.-18.10. vapaa, 19.-21.10 tehopäivät, 2lk RV kisa 20-21.10. Turku
Marraskuu	43	
	44	3.-4.11 4lk RV kisa Mikkeli
	45	10.-11.11 JV kisa Vantaa/Turku
	46	17.-18.11. JV kisa Espoo/Hyvinkää/Tampere
Joulukuu	47	
	48	1.-2.12 3lk RV kisa Jyväskylä, 2.12. Ovon Gaalanäytös
	49	8.-9.12. JV kisa: Avoimet välinesarjojen mestaruus kilpailut, Tampere
	50	15.12 tehopäivä, 16.12. --> loma
	51	Loma
Tammikuu	52	Loma
	1	Harkat alkaa 4.1.
	2 (koulu alkaa)	