



Ti 7.2. VKO 6	Juoksuvedot, Haminan liikuntahalli.
Ke 8.2.	Monitoimiharjoitus: mm. koordinaatiot, rullaukset, pelailua, Haminan liikuntahalli.
Ti 14.2. VKO 7	Mäkivedot, Ristiniemi.
Ke 15.2.	Monitoimiharjoitus: mm. koordinaatiot, rullaukset, pelailua, keskusta.
Ti 21.2. VKO 8	Lihaskunto: keski- ja ylävartalo, Vehkalinna.
Ke 22.2.	Lihaskunto: jalkavoima, Vehkalinna.
Ti 7.3. VKO 10	Sisäharjoitus: ketteryys ja jalkavoima, Vehkalinna.
Ke 8.3.	Suunnistus: kortteli, keskusta.
Ti 14.3. VKO 11	Suunnistus: multitekniikka, keskusta.
Ke 15.3.	Juoksuharjoitus: vedot, Ristiniemi.
Ti 21.3. VKO 12	Suunnistus: vedot, keskusta.
Ke 22.3.	Monitoimiharjoitus: loikat, koordinaatiot, ketteryys, keskusta.
Ti 28.3. VKO 13	Suunnistus: maasto tai kortteli riippuen lumitilanteesta. (Lukion koeviikko)
Ke 29.3.	Juoksuharjoitus maastossa. (Lukion koeviikko)
Ti 4.4. VKO 14	Ei lajiharjoitusta. (Lukion koeviikko)
Ke 5.4.	Juoksuharjoitus maastossa. (Lukion koeviikko)

Ohjelmaan voi tulla muutoksia, jotka tarvittaessa ilmoitetaan viikko-ohjelmassa.

Valtteri Heikkinen