

HIIHTOKOULUN OHJELMA 2016

PVÄ OHJELMA

20.1 Hiihtokouluun kirjautuminen ja paikkoihin tutustumista

27.1 Vapaa valintainen tyyli. Tutustaa hiihtopaikkoihin ja jaetaan hiihtäjät kolmeen eri ryhmään

3.2 Hiihtoharjoitukset perinteisellä (perustekniikoiden läpikäynti)

10.2 Hiihtotyyli perinteinen (vuorohiihto/kelkkahiihto)

17.2 Hiihto vapaa (tasapainoilu ja liuku harjoitukset)

24.2 Hiihto perinteinen (yksipotkuinen, ylämäkitekniikka haarakäynti)

2.3 Hiihto vapaa (alamäkitekniikka/taitorata)

9.3 Hiihto perinteinen (tasatyöntö, sauvoittahiihto)

16.3 Hiihto vapaa (nopeus ja ketteryys harjoitus)

23.3 Hiihto perinteinen (ampumahiihtotakilpailut)

30.3 Hiihto vapaa (retkilenkki)