

## **Telinevoimistelu edistyneet kausisuunnitelma kevät 2026**

Viikko 4: Tutustumista ja kokeiluviikko

Viikko 5: Telineiden kiertoa

Viikko 6: Puomi tasapainot ja liikkuminen

Viikko 7: Flikit eteen ja taakse

Viikko 8: Toivekerta

Viikko 9: EI HARJOITUKSIA (talviloma)

Viikko 10: Rekki ja nojapuut

Viikko 11: Hyppy ja hyyt permannolla

Viikko 12: Puomi akrobatiaa

Viikko 13: Trampoliini ja ilmavolttirata

Viikko 14: Perusvoimistelu ja liikkuvuus

Viikko 15: Puomi ja hyppy

Viikko 16: Permanto ja rekki/nojapuut

Viikko 17: Kerrataan opittua!

Viikko 18: Toivekerta, kauden päätös

Viikko 19: Korvauskerta-viikko