

TemppuParkour kausisuunnitelma kevät 2026

Viikko 4: Tutustumista ja kokeiluviikko

Viikko 5: Temppuradat

Viikko 6: Ylitykset ja alitukset

Viikko 7: Trampoliini

Viikko 8: Toivekerta

Viikko 9: EI HARJOITUKSIA (talviloma)

Viikko 10: Ilmavolttirata

Viikko 11: Kuperkeikat ja kärrynpyörät

Viikko 12: Flikin alkeet

Viikko 13: Volttien alkeet

Viikko 14: Parkour: seinäliikkeet

Viikko 15: Hypyt ja temput permannolla

Viikko 16: Nopeus ja ketteryys

Viikko 17: Kerrataan opittua!

Viikko 18: Toivekerta, kauden päätös

Viikko 19: Korvauskerta-viikko