

**JAKSOSUUNNITELMA
2.JAKSO**

2.10.-28.11.2017

**OUU-URHEILU-
SEUTU AKATEMIA**

PERUSKUNTOKAUSI 1

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
40	2.10.	3.10.	4.10.	5.10.	6.10.	7.-8.10.
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
LIIK.	7LK: klo 8.15-9.45	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.15-9.45	
LUOK.	Kestovoima/tekniikat (KOULUsali)	Kestovoima/tekniikat (KOULUsali)	Juoksutreeni (KOULUulko)	Voimistelu (KOULUsali)	Peruskestävyys (KOULUulko)	
41	9.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.-15.10.
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus 1 (KOULUsali) - aktiivinen liikkuvuus/keskivartalo	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
LIIK.	7LK: klo 8.15-9.45	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.15-9.45	
LUOK.	Peruskestävyys (KOULUulko)	Kestovoima/tekniikat (KOULUsali)	Juoksutreeni (KOULUulko)	Pelailut (KOULUsali)	Peruskestävyys (KOULUulko)	
42	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.-22.10.
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Huoltoharjoitus 1 (KOULUsali) - aktiivinen liikkuvuus/keskivartalo	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
LIIK.	7LK: klo 8.15-9.45	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.15-9.45	
LUOK.	Peruskestävyys (KOULUulko)	Kestovoima/tekniikat (KOULUsali)	Kestovoima/tekniikat (KOULUsali)	Lihaskestävyys (KOULUsali)	Peruskestävyys (KOULUulko)	
43	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.-29.10.
	SYYSLOMA					
44	30.10.	31.10.	1.11.	2.11.	3.11.	4.-5.11.
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Telinevoimistelu (OH) - voimistelu/lihaskunto/liikkuvuus	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.15-10.045	EI KERHOA	9LK: klo 8.15-9.45	
LUOK.	Loikat ja hyppelyt (OH)	Submaxnopeus/aidat (OH)	Salibandyharjoitus (KOULUsali)		Oma harjoitus (KOULUkuntosali)	
45	6.11.	7.11.	8.11.	9.11.	10.11.	11.-12.11.
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Telinevoimistelu (OH) - voimistelu/lihaskunto/liikkuvuus	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	7-9LK: klo 14.45-16	9LK: klo 8.15-9.45	
LUOK.	Herittolajit (OH)	Määräintervalli/juoksutekniikka (OH)	Loikat ja hyppelyt (OH)	Nopeusharjoitus (OH)	Kestovoima (KOULUsali)	
46	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.-19.11.
OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Psyykkinen valmennus klo 8-9.15 (KOULUauditorio)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Psyykkinen valmennus klo 8-9.15 (KOULUauditorio)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	
LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	TET-viikko / EI TUNTIA	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA	TET-viikko / EI TUNTIA	
LUOK.	Pika/aitajuoksutekniikka (OH)		Sisältö ilm. myöh.			
47	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.-26.11.
OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAN HENKILÖKOHTAISESTI	
LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	9LK: klo 9.30-11.00	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA	9LK: klo 8.15-9.45	
LUOK.	Pituus/loikkatekniikka (OH)	Submaxnopeus/aidat (OH)	Heittolajit (OH)		Kestovoima (KOULUsali)	