

**JAKSOSUUNNITELMA
5.JAKSO**

VIKOOIDII KASTELLI LIIKUNTAKÄYTVÄLLE: 4444#

Pääsykoodi Ouluhalli -Palolaitos 10473#



Karo 050-5893899 (Kaikki poissaolot ilmoitetaan tekstiviestillä heti!)

5.JAKSO 10.4.-2.6.

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
15	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.	14.-15.4.
OSUA	HUOLTO / LEPO	(Aka) 08.00-09.15 Fys +Laji Bsali	(Aka) 08.00 -09.30 Akatemiapisteytyspäivä/ Laji Bsali	(Aka) 08.00 -09.15 Fysioterapeutit (Milja -Veera) huolto / liikkuvuus Bsali	(Aka) 08.00 -09.15 Fys +Laji Bsali	
16	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	20.4.	21.-22.4.
OSUA	HUOLTO / LEPO	(Aka) 08.00-09.15 Pelipäivä 9lk kanssa Bsali	URLUT: 08.00-09.15 Auditorio Urluinfo / Muut: Omatoimiharjoitus, ilmoitus tekstiviestillä	(Aka) 08.00 -09.30 Uimahalli Huolto: 20min uinti +20min vesikävely +huoltoallas/ Jos ei pysty uimaan, lenkki 30min+huolto	(Aka) 08.00 -09.15 Fys Ouluhalli	
17	23.4.	24.4.	25.4.	26.4.	27.4.	28.-29.4.
OSUA	HUOLTO / LEPO	(Aka) Tytöt KLL Finaalit Helsinki / Pojat Ouluhalli omatoimi fysiikkaharjoitus (Ilmoittautuminen Jukka Latva-Rasku)	(Aka) 08.00 -09.15 Fysiikka kahvakuulat Csali	(Aka) 08.00 -09.15 Laji Bsali	(Aka) 08.00 -09.15 Fys Ouluhalli	
18	30.4.	1.5.	2.5.	3.5.	4.5.	5.-6.5.
OSUA	HUOLTO / LEPO	VAPPU	URLU PÄÄSYKOEPIIVÄ 08.00-09.15 Ouluhalli Punttisali omaharjoitus	(Aka) 08.00 -09.15 Laji Bsali	(Aka) 08.00 -09.15 Laji pelipäivä Bsali	
19	7.5.	8.5.	9.5.	10.5.	11.5.	12.-13.5.
OSUA	HUOLTO / LEPO	(Aka) 08.00 -09.15 Uimahalli 60min uinti. (Uinti alkaa klo 8.10 jolloin jokaisen oltava radalla valmiina)	(Aka) 08.00 -09.15 Laji Bsali	HELATORSTAI	(Aka) 08.00 -09.15 Uimahalli Huolto, Omaharjoitus	
20	14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.-20.5.
OSUA	HUOLTO / LEPO	(Aka) 08.00 -09.15 Ouluhalli Juoksutestit (10m,30m,60m) Testit alkavat klo 8.20 jolloin jokaisen oltava valmiina.	(Aka) 08.00 -09.15 Uimahalli 60min uinti, ne jotka eivät olleet suorittamassa 15.5! Suorittaneet ulkolenkki 30min + huolto	(Aka) 08.00 -09.15 Laji Bsali	(Aka) 08.00 -09.15 Laji Bsali	
21	21.5.	22.5.	23.5.	24.5.	25.5.	26.-27.5.
OSUA	HUOLTO / LEPO	(AKA) 08.00 -09.15 Laji Pelipäivä Bsali	KOEVIKKO	KOEVIKKO	KOEVIKKO	
22	28.5.	29.5.	30.5.	31.5.	1.6.	2.-3.6.
OSUA	KOEVIKKO	KOEVIKKO	KOEVIKKO	KOEVIKKO	EI TUNTEJA	2.6. lakkiaiset