

**JAKSOSUUNNITELMA
2.JAKSO 2.10.-28.11.**

PERUSKUNTOKAUSI 1	VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
		40	1.10.	2.10.	3.10.	4.10.	5.10.
	OSUA	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAAN HENKILÖKOHTAISESTI	Lihaskestävyys 2 (KOULUsali) - keskivartalo	Antidoping-koulutus klo 8.00 (KOULUauditorio)	Juoksukestävyys 1 (KOULUulko) - koordinaatiot+minuutit	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)	Lihaskestävyys (KOULUsali)	Peruskestävyys (KOULUulko)	Nopeus/ketteryys (KOULUsali)	Peruskestävyys (KOULUulko)	
	41	8.10.	9.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.-14.10.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Lihaskestävyys 2 (KOULUsali) - keskivartalo	Juoksukestävyys 1 (KOULUulko) - koordinaatiot+minuutit	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)	Lihaskestävyys (KOULUsali)	Lihaskestävyys (KOULUsali)	Voimistelu (KOULUsali)	Peruskestävyys (KOULUulko)	
	42	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.-21.10.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Lihaskestävyys 2 (KOULUsali) - keskivartalo	Juoksukestävyys 1 (KOULUulko) - koordinaatiot+minuutit	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)	Lihaskestävyys (KOULUsali)	Peruskestävyys (KOULUulko)	Pelailut (KOULUsali)	Peruskestävyys (KOULUulko)	
	43	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.	27.-28.10.
		SYYSLOMA 22.-28.10.					
	44	29.10.	30.10.	31.10.	1.11.	2.11.	3.-4.11.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kestovoima 1 (OH) kuntopallot+kestovoima	Juoksukestävyys 2 (OH) - aitakävely+määräintervalli	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 8.00-9.30	
	LUOK.	Herittolajit (OH)	Kestovoima (KOULUsali)	Heittolajit (OH)	Nopeus/ketteryys (KOULUsali)	Määräintervalli/juoksutekn. (OH)	
	45	5.11.	6.11.	7.11.	8.11.	9.11.	10.-11.11.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Juoksukestävyys 2 (OH) - aitakävely+määräintervalli	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 8.00-9.30	
	LUOK.	Pituus/loikkatekniikka (OH)	Kestovoima (KOULUsali)	Pituus/loikkatekniikka (OH)	Voimistelu/kehonhallinta (OH)	Määräintervalli/juoksutekn. (OH)	
	46	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.-18.11.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	Kestovoima 1 (OH) kuntopallot+kestovoima	Juoksukestävyys 2 (OH) - aitakävely+määräintervalli	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 8.00-9.30	
	LUOK.	Pika/aitajuoksutekniikka (OH)	Kestovoima (KOULUsali)	Pika/aitajuoksutekniikka (OH)	Seiväshyppy (OH)	Määräintervalli/juoksutekn. (OH)	
	47	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.-25.11.
	OSUA	EI YHTEISIÄ HARJOITUKSIA / OMA HARJOITUS (ilmoitus Jukalle)	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAAN HENKILÖKOHTAISESTI	ARVIOINTIVIIKON HARJ. SOVITAAAN HENKILÖKOHTAISESTI	
	LIIK.	7LK: klo 8.00-9.30	TET-viikko / EI TUNTIA	8LK: klo 9.30-11.00	EI KERHOA	TET-viikko / EI TUNTIA	
	LUOK.	Loikat ja hyppelet (OH)		Kuntosaliharjoitus (KOULUsali)			

PERUSKUNTOKAUSI 1

HARJOITUKSET VKO:T 40-42

Lihaskestävyys 2 (kuntosali)

aktiivinen liikkuvuus 5-10'

lihaskunto fysiopallo:

- 2-3kierrosta * 20-30kpl
 1) lantion nostot pallolla maaten
 2) vatsarutistus jalat pallolla
 3) alavatsarutistus pallo jaloissa
 4) lantion nosto kantapäät pallolla
 5) dippi jalat pallolla
 6) takareisirullaus jalat pallolla
 7) etunojapunnerrus jalat pallolla
 8) selkäkierto pallolla
 9) kylkirutistus palloon tukien o+v
 10) kääntöveitsi yhdellä jalalla

kestovoima koko vartalo: 3*10kpl

- 1) tankojumppa
 2) jumppapallo: lasinpyyhin, taivutus
 3) bosu-pallo: 6-step, hyppelyt
 4) vatsa roikunnasta, leuanveto

Juoksukestävyys 1 (KOULUulko)

verkkajuoksua ja venyttely 10-15'

pitkät koordinaatit: 6*2*50m

- minuuttijuoksut 12-15 * 1' / 1'
 rullaukset nurmella 6*100m / 1-2'
 venyttely 10-15'

TORSTAIN OMA HARJOITUS

(paitsi 4.10.)

ilmoitus Jukalle

harjoituspaikat: koulu, Raksila, Raatti

HARJOITUKSET VKO:T 44-47

Kestovoima 1 (OH)

oma verryttely 10'

Lihaskestävyys kuntopallot:

- 1) kierrot istualtaan 2*(20+20)kpl
 2) pye istualtaan 3*10kpl
 3) lonkankoukistajat 2*(20+20)kpl
 4) takareisirullaus 3*20kpl
 5) vatsat patjalla 3*20kpl
 6) selät patjalla 3*20kpl
 verryttely 10-15'

Kestovoima:

- 1) askelkyökkävely 3*20ask.
 2) 1 jalan MV 2*(10+10)kpl
 3) 1 jalan kirppu 2*(10+10)kpl
 4) ylöstyöntö saksaten 3*20kpl
 5) selkäperhonen 3*20kpl

Juoksukestävyys 2 (OH)

oma verryttely 10'

aitakävelyt 10 * 10aitaa (erilaisia)

- kiiharit 2 - 3 * 60m
 2 * 6 * 200m / 1-2' / 4' (60-75%)
 kuntopallo 50-60kpl
 venyttely 10-15'

TORSTAIN OMA HARJOITUS

ilmoitus Jukalle

harjoituspaikat: koulu, Raksila, Raatti

KOULUulko = koululta ulos, KOULUsali = koulun sali/kuntosali, OH = Ouluhalli, OHulko = Ouluhallilta ulos, UH = Raksilan uimahalli, UHulko = uimahallilta ulos venyttely 10-15'

