

JAKSOSUUNNITELMA
2.JAKSO 2.10.-28.11.

Ouluhallikoodi: 10473#

Liikuntakäytäväkoodi: 4444#

URHEILU-
SEUTU AKATEMIA

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU	
2.JAKSO 2.10.-28.11.	40	1.10.	2.10.	3.10.	4.10.	5.10.	6.-7.10.
	AKA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Uimahalli Vesiliikunta x 20 kierrosta+huolto. Ne joilla 60min uinti suorittamatta, uivat klo 08.10 alkaen!	08.00-09.15 ODL LUENTO Auditorio, koskee jokaista Akatemiaurheilijaa	08.00-09.15 Bsali laji (Lajitaidot)	08.00-09.15 Bsali laji (Laukominen) Aka+9lk	
	41	8.10.	9.10.	10.10.	11.10.	12.10.	13.-14.10.
	AKA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Bsali laji (Kaksinkamppailu)	08.00-09.30 Bsali laji (90min harjoitus) (Lajitaidot)	08.00-09.15 Pojat Bsali laji / Tytöt punttisali (Sami Kurttila)	08.00-09.15 Bsali laji (Laukominen) Aka+9lk	
	42	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.	20.-21.10.
	AKA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Ouluhalli oma 60min harjoitus. Ne joilla juoksetestit juoksematta, juoksevat klo 08.20	08.00-09.30 Bsali laji (90min harjoitus) (Lajitaidot)	08.00-09.15 Bsali laji (Kisailu/Pelipv)	08.00-09.15 Bsali laji (Laukominen) Aka+9lk	
	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.
	AKA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Bsali laji (Kaksinkamppailu)	08.00-09.30 Bsali laji (90min harjoitus) (Lajitaidot)	08.00-09.15 Pojat punttisali / Tytöt Bsali laji	08.00-09.15 Ouluhalli oma 60min harjoitus	
45	5.11.	6.11.	7.11.	8.11.	9.11.	10.-11.11.	
AKA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Bsali laji (Kaksinkamppailu)	08.00-09.30 Bsali laji (90min harjoitus) (Lajitaidot)	08.00-09.15 Pojat Bsali laji / Tytöt punttisali (Sami Kurttila)	08.00-09.15 Bsali laji (Laukominen) Aka+9lk		
46	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.-18.11.	
AKA	LEPO / HUOLTO	08.00-09.15 Bsali laji (Lajitaidot)	08.00-09.30 Bsali laji (90min harjoitus) (Lajitaidot)	08.00-09.15 Bsali laji (Kisailu/Pelipv)	08.00-09.15 Bsali laji (Laukominen) Aka+9lk		
47	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.-25.11.	
AKA	LEPO / HUOLTO	ARVIONTIVIIKKO	08.00-09.30 Akatemia +8lk yhdessä Bsali, lajitaidot. Koskee kaikkia joilla ei ole koeviikon koetta tänä aamuna! (90min harjoitus)	ARVIONTIVIIKKO	ARVIONTIVIIKKO		