

JAKSOSUUNNITELMA  
1.JAKSO 8.8.-30.9.

Ouluhallikoodi: 10473#  
Liikuntakäytäväkoodi 4444#

OULU-  
SEUTU URHEILU-  
AKATEMIA

1.JAKSO 8.8.-30.9.

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
32	5.8.	6.8.	7.8.	8.8.	9.8.	10.-11.8.
OSUA						
33	12.8.	13.8.	14.8.	15.8.	16.8.	17.-18.8.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ	08.00-09.15 URLU KOKOONTUMINEN	08.00-09.15 URLUINFO AUDITORIO	08.00-09.15 Laji, Bsali	08.00-09.15 Laji, Bsali (+9lk)	
34	19.8.	20.8.	21.8.	22.8.	23.8.	24.-25.8.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ	08.00-09.15 Omat tavoitteet kysely + Laji Bsali	08.00-09.15 Laji, Bsali (Lajitaidot)	08.00-09.15 Laji Bsali (Pelitaidot)	08.00-09.15 Laji, Bsali (+9lk)	
35	26.8.	27.8.	28.8.	29.8.	30.8.	31.8.-1.9.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ	08.00-09.15 Kevyt fysiikka+kisailut Bsali	08.00-09.15 Laji, Bsali (Lajitaidot)	08.00-09.15 Laji Bsali (Pelitaidot)	08.00-09.15 Laji, Bsali (+9lk)	
36	2.9.	3.9.	4.9.	5.9.	6.9.	7.-8.9.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ	08.00-09.15 Ulkoarjoitus koululla (30min liikunta+pelit+huolto) <b>Ykköset tapahtumapäivässä bsalissa!</b>	08.00-09.15 Laji, Bsali (Lajitaidot)	08.00-09.15 Bsali Fysioterapeuttiharjoittelija	08.00-09.15 Laji, Bsali (+9lk)	
37	9.9.	10.9.	11.9.	12.9.	13.9.	14.-15.9.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ	08.00-09.15 Uimahalli 60min uinti	08.00-09.15 Ouluhalli (Aidat- Kuntopallot-Pelit)	08.00-09.15 Laji A-Sali (Lajitaidot)	08.00-09.15 Uimahalli, Oma valinta harjoitus	
38	16.9.	17.9.	18.9.	19.9.	20.9.	21.-22.9.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ	08.00-09.15 Ouluhalli juoksutestit (10,30,60m)	08.00-09.15 Uimahalli oma valinta huoltoharjoitus (Uinti, lenkki, vesikävely, huolto)	08.00-09.15 Laji A-Sali (Lajitaidot)	08.00-09.15 Ouluhalli ARVIOINTIVIIKKO ALKAA	
39	23.9.	24.9.	25.9.	26.9.	27.9.	28.-29.9.
OSUA	LEPO / HUOLTOPÄIVÄ	08.00-09.15 Ouluhalli, oma harjoitus ARVIOINTIVIIKKO	08.00-09.15 Uimahalli, oma harjoitus ARVIOINTIVIIKKO	ARVIOINTIVIIKKO, Harjoitukset sovitaan henkilökohtaisesti	08.00-09.15 A-Sali (+9lk) ARVIOINTIVIIKKO	