

**JAKSOSUUNNITELMA YLEISURHEILU**  
**2.JAKSO 5.10.-1.12.**

PERUSKUNTOKAUSI 1	VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU
	41	5.10. 7LK klo 8.15-9.45 Lihaskunto + juoksut (KOULUulko)	6.10. 9LK klo 9.30-11.00 Kestovoima + Tekniikat (KOULUkuntosali)	7.10. 8LK 9.30-11.00 Lihaskunto+juoksut (KOULUulko)	8.10. 7-9LK 14.30-15.45 Kuntopallot (KOULUsali, A2)	9.10. 9LK klo 8.15-9.45 Vesijuoksu (UH)	10.-11.10.
	42	12.10. 7LK klo 8.15-9.45 Kestovoima + Tekniikat (KOULUkuntosali)	13.10. 9LK klo 9.30-11.00 Kestovoima + Tekniikat (KOULUkuntosali)	14.10. 8LK 9.30-11.00 Kestovoima + Tekniikat (KOULUkuntosali)	15.10. 7-9LK 14.30-15.45 Sisäpelit (KOULUsali, C1)	16.10. 9LK klo 8.15-9.45 Juoksut + kuntopallo (OH)	17.-18.10.
	43	19.10. SYYSLOMA 19.-25.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.-25.10.
	44	26.10. 7LK klo 8.15-9.45 Juoksut + kuntopallo (OH)	27.10. 9LK klo 9.30-11.00 Kestovoima + Tekniikat (KOULUkuntosali)	28.10. 8LK 9.30-11.00 Juoksut + kuntopallo (OH)	29.10. 7-9LK 14.30-15.45 Nopeus + Ketteryys (KOULUsali, A2)	30.10. 9LK klo 8.15-9.45 Juoksut + keuhonhallinta (OH)	31.10.-1.11.
	45	2.11. 7LK klo 8.15-9.45 Kestovoima + Tekniikat (KOULUkuntosali)	3.11. 9LK klo 9.30-11.00 Bosupallo + kuntopiiri (KOULUkuntosali)	4.11. 8LK 9.30-11.00 Kestovoima + Tekniikat (KOULUkuntosali)	5.11. 7-9LK 14.30-15.45 Kuntopiiri + kahvakuula(KOULUsali, C2)	6.11. 9LK klo 8.15-9.45 Vesijuoksu (UH)	7.-8.11.
	46	9.11. 7LK klo 8.15-9.45 Hyyt + Loikat (OH)	10.11. 9LK klo 9.30-11.00 Kestovoima ylävartalo (KOULUkuntosali)	11.11. 8LK 9.30-11.00 Hyyt + Loikat (OH)	12.11. 7-9LK 14.30-15.45 Sisäpelit (KOULUsali, A2)	13.11. 9LK klo 8.15-9.45 Hyyt + Loikat (OH)	14.-15.11.
	47	16.11. 7LK klo 8.15-9.45 Kestovoima + Tekniikat (KOULUkuntosali)	17.11. 9LK klo 9.30-11.00 Kestovoima alavartalo (KOULUkuntosali)	18.11. 8LK 9.30-11.00 Kestovoima + Tekniikat (KOULUkuntosali)	19.11. 7-9LK 14.30-15.45 Tasapaino+Kehonhallinta (KOULUsali, C1)	20.11. 9LK klo 8.15-9.45 Juoksut + kuntopallo (OH)	21.-22.11.
	48	23.11. 7LK klo 8.15-9.45 Juoksut + kuntopallo (OH)	24.11. 9LK klo 9.30-11.00 Kestovoima koko keho (KOULUkuntosali)	25.11. 8LK 9.30-11.00 Juoksut + kuntopallo (OH)	26.11. 7-9LK 14.30-15.45 Hyyt + Loikat (KOULUsali, A2)	27.11. 9LK klo 8.15-9.45 Vesijuoksu (UH)	28.-29.11.

KOULUulko= koululta ulos      KOULUsali = koulun sali/kuntosali    OH = Ouluhalli      UH = Raksilan uimahalli