

JAKSOSUUNNITELMA
1.JAKSO 12.8.-2.10.

VKO	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	LA-SU	
1.JAKSO 12.8.-2.10.	33	10.8.	11.8.	12.8.	13.8.	14.8.	15.-16.8.
	OSUA			1.JAKSO ALKAA			
	LIIK. LUOK.						
	34	17.8.	18.8.	19.8.	20.8.	21.8.	22.-23.8.
	OSUA		URLU INFO	oma harjoitus / muista ilmoitus	PK juoksu 20 min ja lihaskestävyys	oma harjoitus / muista ilmoitus	
	LIIK. LUOK.		Auditorio		jumppa / davenport 40-50 min		
	35	24.8.	25.8.	26.8.	27.8.	28.8.	29.-30.8.
	OSUA	Oma harjoitus/ muista ilmoitus	pk juoksu 20 min ja porraskävelyt ja lantiohallinta 20 min	oma harjoitus / muista ilmoitus	PK juoksu 20 min ja lihaskestävyys	oma harjoitus / muista ilmoitus	29.8. YO-juhla
	LIIK. LUOK.		porrashyppy ja juoksut 20 min		jumppa / davenport 40-50 min		
	36	31.8.	1.9.	2.9.	3.9.	4.9.	5.-6.9.
OSUA	oma harjoitus / muista ilmoitus	pk juoksu 20 min ja porraskävelyt ja lantiohallinta 20 min	oma harjoitus / muista ilmoitus	PK juoksu 20 min ja lihaskestävyys	Fysioterapia kartoitus / oma Ohjelma		
LIIK. LUOK.		porrashyppy ja juoksut 20 min		jumppa / davenport 40-50 min			
37	7.9.	8.9.	9.9.	10.9.	11.9.	12.-13.9.	
OSUA	oma harjoitus / muista ilmoitus	pk juoksu 20 min ja porraskävelyt ja lantiohallinta 20 min	oma harjoitus / muista ilmoitus	PK juoksu 20 min ja lihaskestävyys	Fysioterapia kartoitus / oma Ohjelma		
LIIK. LUOK.		porrashyppy ja juoksut 20 min		jumppa / davenport 40-50 min			
38	14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.	19.-20.9.	
OSUA	oma harjoitus / muista ilmoitus	pk juoksu 20 min ja porraskävelyt ja lantiohallinta 20 min	oma harjoitus / muista ilmoitus	PK juoksu 20 min ja lihaskestävyys	Fysioterapia kartoitus / oma Ohjelma		
LIIK. LUOK.		porrashyppy ja juoksut 20 min		jumppa / davenport 40-50 min			
39	21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.	26.-27.9.	
OSUA	oma harjoitus / muista ilmoitus	pk juoksu 20 min ja porraskävelyt ja lantiohallinta 20 min	oma harjoitus / muista ilmoitus	ARVIOINTIVIIKKO ALKAA	Fysioterapia kartoitus / oma Ohjelma		
LIIK. LUOK.		porrashyppy ja juoksut 20 min					
40	28.9.	29.9.	30.9.	1.10.	2.10.	28.-29.9.	
OSUA	oma harjoitus / muista ilmoitus	tiistain itsenäinen suoritus	oma harjoitus / muista ilmoitus	torstain itsenäinen suoritus	ARVIOINTIVIIKKO PÄÄTTY		
LIIK. LUOK.					Fysioterapia kartoitus / oma Ohjelma		