

# FYSIIKKA-AAMUJEN OHJELMA SYKSY 2021

## Tiistai ja keskiviikko

- lämmittely, teeman taitojen harjoittelu, keskivartalopainotteinen voima, jäähdyttely
- Jos seuraava oppitunti alkaa 9.30 voi harjoituksesta lähteä, niin että ehtii tunnille
- Yläkoululaisista (8. lk ja 9.lk) kaikki omaa ohjelmaa tekevät ilmoittautuvat tiistai- ja keskiviikkoaamuissa yleisvalmentajalle tunnin aluksi ja lopuksi
- Kokoonumispaikkana juoksusuora
- Runkona Olympiakomitean Kasva urheilijaksi valmennussisällöt

## Perjantai

- toisen asteen fysiikka-aamu

| vko               | tiistai 8-9.30                       | keskiviikko 8-9.30             | perjantai 9.30-10.30                         |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--|
| 35<br>30.8.-3.9.  | Ketteryys                            | Hypyt ja hyppelyt              | Voiman polku treeni, juoksusuora Urheilutalo |
| 36<br>6.-10.9.    | Hypyt ja hyppelyt                    | Ketteryys, fitlight            | Kehonhuolto, juoksusuora Urheilutalo         |
| 37<br>13.-17.9.   | Fitlight                             | Voimistelu/temppuilu           | Voiman polku treeni, juoksusuora Urheilutalo |
| 38<br>20.-24.9.   | voimistelu/temppuilu                 | Voimistelu/temppuilu           | <b>PÄÄTTÖVIIKKO</b>                          |
| 39<br>27.9.-1.10. | Ketteryys                            | Hypyt ja hyppelyt              | <b>PÄÄTTÖVIIKKO</b>                          |
| 40<br>4.-8.10.    | Hypyt ja hyppelyt                    | Ketteryys, fitlight            |  |
| 41<br>11.-15.10.  | Voimistelu/temppuilu                 | Voimistelu/temppuilu           |  |
| 42<br>18.-22.10.  | Fitlight                             | Voimistelu/temppuilu           |  |
| 43<br>25.-29.10.  | <b>SYYSLOMA</b>                      | <b>SYYSLOMA</b>                | <b>SYYSLOMA</b>                              |
| 44<br>1.-5.11.    | Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus | Voiman polku treeni            |  |
| 45<br>8.-12.11.   | Välineen käsittely                   | Välineen käsittely             |  |
| 46<br>15.-19.11.  | Haastavat tasapainoharjoitteet       | Haastavat tasapainoharjoitteet |  |
| 47<br>22.-26.11.  | Keskivartalon hallinta ja liikkuvuus | Voiman polku treeni            | <b>PÄÄTTÖVIIKKO</b>                          |
| 48<br>29.-3.12.   | Voimistelu                           | Välineen käsittely             |  |
| 49<br>6.-10.12.   | Välineen käsittely                   | Haastavat tasapainoharjoitteet |  |
| 50<br>13.-17.12.  | Haastavat tasapainoharjoitteet       | Voimistelu/temppuilu           |  |
| 51<br>20.-24.12   | Keilaus (?)                          | <b>JOULULOMA</b>               | <b>JOULULOMA</b>                             |
| 52                | <b>JOULULOMA</b>                     | <b>JOULULOMA</b>               | <b>JOULULOMA</b>                             |