|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **JUNNURYHMÄ SYKSY -22** | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Pv | Aihe |
|  |  |  |
|  | 09.09.22 | Kuula, ketteryys, juoksu |
|  | 16.9.2022 | Keihäs, Pituus, juoksu |
|  | 23.9.2022 | Moukari, Korkeus, juoksu |
|  | 30.9.2022 | Kiekko, 3-loikka, juoksu |
|  | 7.10.2022 | Aidat, Aitakävelyt, reaktiot |
|  | 14.10.2022 | Ketteryysrata, Pallonheitto, pituus volttimonttu |
|  | 21.10.2022 | SYYSLOMA |
|  | 28.10.2022 | Kuntopallo, Kuula pyörähdys |
|  | 4.11.2022 | Kiekko askeleet, Lihaskunto |
|  | 11.11.2022 | Moukari askeleet, korkeus |
|  | 18.11.2022 | Aidat, nopeusradat, Reaktio |
|  | 25.11.2022 | Kuntopallo, Pituus, loikat |
|  | 2.12.2022 | Kävely, pikajuoksu, kuntopiiri |
|  | 9.12.2022 | Nopeus/ ketteryys |
|  | 16.12.2022 | Pallopelit |
|  |  |  |
|  |  | 20min pelit, 20min ominaisuudet, 40min lajitekniikkaa. |
|  |  | Pe 17:30-18:30 Vitikkalassa |
|  |  |  |