

KK	JAKSO	VKO	PV	PVM	PAIKKA	1. vsk TEEMA	2. ja 3 vsk PAIKKA+TEEMA	Huom!
E	1	33	ti	15.08.17	liikuntasali	Akatemian aloitusinfo opiskelijoille klo 11:45		valmentajat paikalle
L	1		ke	16.08.17	Jäähalli	lajitekniikat	Jäähalli / lenkki + lihashuolto	
O	1		pe	18.08.17	Jäähalli	lajitekniikat	Jäähalli / lenkki + lihashuolto	
K	1	34	ma	21.08.17	Kössihalli	puntti	Kössi / puntti	sisäliikuntavarustus
U	1		ke	23.08.17	Jäähalli	lajitekniikat	Urheilukenttä / liikkuvuus aidoilla	
U	1		pe	25.08.17	Jäähalli	lajitekniikat	Jäähalli / lenkki + lihashuolto	koulukuvaus
U	1	35	ma	28.08.17	Kössihalli	puntti	Vesihelmi yläsali / vartalonhallinta	
	1		ke	30.08.17	Jäähalli	lajitekniikat	Urheilukenttä / nopeus	
S	1		pe	01.09.17	Jäähalli	lajitekniikat	Kössi / puntti	
Y	1	36	ma	04.09.17	Kössihalli	puntti	Vesihelmi yläsali / keskivartalo	
Y	1		ke	06.09.17	Jäähalli	lajitekniikat	Jäähalli / lenkki + lihashuolto	
S	1		pe	08.09.17	Jäähalli	lajitekniikat	Urheilukenttä / loikat	
K	1	37	ma	11.09.17	Kössihalli	puntti	Urheilukenttä / liikkuvuus aidoilla	
U	1		ke	13.09.17	Jäähalli	lajitekniikat	Kössi / puntti	
U	1		pe	15.09.17	Jäähalli	lajitekniikat	Jäähalli / lenkki + lihashuolto	
	1	38	ma	18.09.17	Kössihalli	puntti	Kössi / puntti	Yo: e-koee
	1		ke	20.09.17	Urheilukenttä	nopeustestit	Urheilukenttä / nopeustestit	Ulkoliikuntavarustus
	1		pe	22.09.17	Jäähalli	pele	Urheilukenttä / kuntopallo	Harjoituspäiväkirjojen palautus
	1	39	ma	25.09.17	---	arviointiviikko		
	1		ke	27.09.17	---	arviointiviikko		
	1		to	28.09.17	Lukio	Valmentajapalaveri klo 08:15		
	1		pe	29.09.17	---	arviointiviikko		
L	1	40	ma	02.10.17	---	arviointiviikko		
O	2		ke	04.10.17	---	jakson aloitus, ei harjoitusta		
K	2		pe	06.10.17	Jäähalli	hyökkäyspelitaidot	Katsomokäytävä / kestävyys ja liikkuvuus	
A	2	41	ma	09.10.17	Kössihalli	oheisharjoitus	Kössi / oheinen	
K	2		ke	11.10.17	Jäähalli	jäätetit	Katsomokäytävä / nopeus ja rytmitys	
U	2		pe	13.10.17	Jäähalli	hyökkäyspelitaidot	Katsomokäytävä / loikat	
U	2	42	-	---	---	syysloma		
	2	43	ma	23.10.17	Kössihalli	oheisharjoitus	Kössi / oheinen	
	2		ke	25.10.17	Jäähalli	hyökkäyspelitaidot	Katsomokäytävä / intervallijuoksu	
	2		pe	27.10.17	Jäähalli	hyökkäyspelitaidot	Vesihelmi / puntti	
	2	44	ma	30.10.17	Kössihalli	oheisharjoitus	Kössi / oheinen	
M	2		ke	01.11.17	Jäähalli	hyökkäyspelitaidot	Kössi / puntti	
A	2		pe	03.11.17	---	Ykkösten päivä, ei harjoitusta		
R	2	45	ma	06.11.17	Kössihalli	oheisharjoitus	Kössi / oheinen	
R	2		ke	08.11.17	Jäähalli	hyökkäyspelitaidot	Katsomokäytävä / loikat	
A	2		pe	10.11.17	Jäähalli	hyökkäyspelitaidot	Vesihelmi / puntti	
S	2	46	ma	13.11.17	Katsomokäytävä	nopeustestit	nopeustestit	
K	2		ke	15.11.17	Jäähalli	hyökkäyspelitaidot	Katsomokäytävä / nopeus ja rytmitys	
U	2		pe	17.11.17	Jäähalli	hyökkäyspelitaidot	Kössi / puntti	
U	2	47	ma	20.11.17	Vesihelmi	liikkuvuustestit	liikkuvuustestit	
	2		ke	22.11.17	Jäähalli	pele	Katsomokäytävä / nopeuskestävyys	Harjoituspäiväkirjojen palautus
	2		to	23.11.17	Lukio	Valmentajapalaveri klo 08:15		
	2		pe	24.11.17	---	arviointiviikko		
	2	48	ma	27.11.17	---	arviointiviikko		
	2		ke	29.11.17	---	arviointiviikko		
J	2		pe	01.12.17	---	arviointiviikko		lakkiaiset
O	3	49	ma	04.12.17	---	jakson aloitus, ei harjoitusta		
U	3		ke	06.12.17	---	Itsenäisyyspäivä		
L	3		pe	08.12.17	Jäähalli	puolustuspelitaidot		
U	3	50	ma	11.12.17	Vesihelmi	puntti	Vesihelmi / puntti	
K	3		ke	13.12.17	Jäähalli	puolustuspelitaidot		
U	3		pe	15.12.17	Jäähalli	puolustuspelitaidot		
U	3	51	ma	18.12.17	Vesihelmi	puntti	Vesihelmi / puntti	
	3		ke	20.12.17	Jäähalli	puolustuspelitaidot		

