

KK	JAKSO	VKO	PV	PVM	PAIKKA	TEEMA	Huom!
E	1	33	ti	15.08.17	liikuntasali	Akatemian aloitusinfo opiskelijoille klo 11:45	valmentajat paikalle (Mika)
L	1		ke	16.08.17	Harjoitushalli	Syöttäminen ja renkaanhallinta (6 krt)	Mika
O	1		pe	18.08.17	Kössi	Peruskestävyys ja lihashuolto	Anu
K	1	34	ma	21.08.17	Jäähalli	Syöttäminen ja renkaanhallinta	Mika
U	1		ke	23.08.17	Harjoitushalli	Syöttäminen ja renkaanhallinta	Mika
U	1		pe	25.08.17	Kössi	Peruskestävyys ja lihashuolto	(koulukuvauus) (oh Anu)
U	1	35	ma	28.08.17	Jäähalli	Syöttäminen ja renkaanhallinta	Mika & Anu
	1		ke	30.08.17	Harjoitushalli	Syöttäminen ja renkaanhallinta	Mika
S	1		pe	01.09.17	Vesihelmi	PK vedessä: uinti tai vesijuoksu	Mika
Y	1	36	ma	04.09.17	Jäähalli	Syöttäminen ja renkaanhallinta	Mika
Y	1		ke	06.09.17	Harjoitushalli	Syöttäminen ja suoraan syötöstä laukominen (5 krt)	Mika
S	1		pe	08.09.17	Vesihelmi	PK vedessä: uinti tai vesijuoksu	Anu
K	1	37	ma	11.09.17	Jäähalli	Syöttäminen ja suoraan syötöstä laukominen	Mika
U	1		ke	13.09.17	Harjoitushalli	Syöttäminen ja suoraan syötöstä laukominen	Mika
U	1		pe	15.09.17	Kössi	Lihashuolto: Foam Roller	Anu
	1	38	ma	18.09.17	Jäähalli	Syöttäminen ja suoraan syötöstä laukominen	(Yo: e-koe) Mika
	1		ke	20.09.17	Jäähalli	Syöttäminen ja suoraan syötöstä laukominen	Mika
	1		pe	22.09.17	Kössi	Lihashuolto: Foam Roller	Harjoituspäiväkirjojen palautus / OH Anu
	1	39	ma	25.09.17	---	arviointiviikko	
	1		ke	27.09.17	---	arviointiviikko	
	1		to	28.09.17	Lukio	Valmentajapalaveri klo 08:15	Mika & Anu
	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	Kössi	PK + liikkuvuus	Mika / Anu
A	2	41	ma	09.10.17	Jäähalli	Luistelutekniikka (6 krt)	Mika
K	2		ke	11.10.17	Harjoitushalli	Luistelutekniikka	Mika
U	2		pe	13.10.17	Kössi	PK + liikkuvuus	Anu
U	2	42	-	---	---	syysloma	
	2	43	ma	23.10.17	Jäähalli	Luistelutekniikka	Mika
	2		ke	25.10.17	Harjoitushalli	Luistelutekniikka	Mika
	2		pe	27.10.17	Kössi	Lihashuolto: Foam Roller	Anu
	2	44	ma	30.10.17	Jäähalli	Luistelutekniikka	Mika
M	2		ke	01.11.17	Harjoitushalli	Luistelutekniikka	Mika
A	2		pe	03.11.17	---	Ykkösten päivä, ei harjoitusta	
R	2	45	ma	06.11.17	Jäähalli	Laukominen (6 krt)	Mika
R	2		ke	08.11.17	Harjoitushalli	Laukominen	Mika
A	2		pe	10.11.17	Kössi	PK + liikkuvuus	Anu
S	2	46	ma	13.11.17	Jäähalli	Laukominen	Mika
K	2		ke	15.11.17	Harjoitushalli	Laukominen	Mika
U	2		pe	17.11.17	Kössi	Lihashuolto: Foam Roller	Anu
U	2	47	ma	20.11.17	Jäähalli	Laukominen	Mika
	2		ke	22.11.17	Harjoitushalli	Laukominen	Harjoituspäiväkirjojen palautus / JH Mika
	2		to	23.11.17	Lukio	Valmentajapalaveri klo 08:15	Mika & Anu
	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	Kössi	PK + liikkuvuus	Mika
U	3	50	ma	11.12.17	Jäähalli	Maalinteko (6 krt)	Mika
K	3		ke	13.12.17	Harjoitushalli	Maalinteko	Mika
U	3		pe	15.12.17	Vesihelmi	PK vedessä: uinti tai vesijuoksu	Anu
U	3	51	ma	18.12.17	Jäähalli	Maalinteko	Mika & Anu
	3		ke	20.12.17	Harjoitushalli	Maalinteko	Mika & Anu

T	3	1	ke	03.01.18	Harjoitushalli	Maalinteko	Mika & Anu
A	3		pe	05.01.18	Vesihelmi	PK vedessä: uinti tai vesijuoksu	Anu
M	3	2	ma	08.01.18	Jäähalli	Maalinteko	
M	3		ke	10.01.18	Harjoitushalli	Perustilanne: 1 vs.1 (5 krt)	
I	3		pe	12.01.18			
K	3	3	ma	15.01.18	Jäähalli	Perustilanne: 1 vs.1	
U	3		ke	17.01.18	Harjoitushalli	Perustilanne: 1 vs.1	
U	3		pe	19.01.18			
	3	4	ma	22.01.18	Jäähalli	Perustilanne: 1 vs.1	
	3		ke	24.01.18	Harjoitushalli	Perustilanne: 1 vs.1	Harjoituspäiväkirjojen palautus
	3		to	25.01.18	Lukio	Valmentajapalaveri klo 08:15	
	3		pe	26.01.18	---	arviointiviikko	
	3	5	ma	29.01.18	---	arviointiviikko	
	3		ke	31.01.18	---	arviointiviikko	
H	3		pe	02.02.18	---	arviointiviikko	
E	4	6	ma	05.02.18	---	jakson aloitus, ei harjoitusta	
L	4		ke	07.02.18	Harjoitushalli	Perustilanne: 2 vs.1 (5 krt)	
M	4		pe	09.02.18			
I	4	7	ma	12.02.18	Jäähalli	Perustilanne: 2 vs.1	
K	4		ke	14.02.18	Harjoitushalli	Perustilanne: 2 vs.1	
U	4		pe	16.02.18	---	Wanhat tanssit, ei harjoitusta	
U	4	8	ma	19.02.18	Jäähalli	Perustilanne: 2 vs.1	
	4		ke	21.02.18	Harjoitushalli	Perustilanne: 2 vs.1	
	4		pe	23.02.18			
	4	9	---	---	---	Talviloma	
M	4	10	ma	05.03.18	Jäähalli	Syöttäminen ja laukominen (6 krt)	
A	4		ke	07.03.18	Harjoitushalli	Syöttäminen ja laukominen	
A	4		pe	09.03.18			
L	4	11	ma	12.03.18	Jäähalli	Syöttäminen ja laukominen	
I	4		ke	14.03.18	Harjoitushalli	Syöttäminen ja laukominen	
S	4		pe	16.03.18			
K	4	12	ma	19.03.18	Jäähalli	Syöttäminen ja laukominen	
U	4		ke	21.03.18	Jäähalli	Syöttäminen ja laukominen	
U	4		pe	23.03.18			Harjoituspäiväkirjojen palautus
	4	13	ma	26.03.18	---	arviointiviikko	
	4		ke	28.03.18	---	arviointiviikko	
	4		to	29.03.18	Lukio	Valmentajapalaveri klo 08:15	
	4		pe	30.03.18	---	pääsiäinen	
	5	21	ma	21.05.18	---		Harjoituspäiväkirjojen palautus
	5		ke	23.05.18	---	arviointiviikko	
	5		to	24.05.18	Lukio	Valmentajapalaveri klo 08:15	
	5		pe	25.05.18	---	arviointiviikko	
	5	22	ma	28.05.18	---	arviointiviikko	
	5		ke	30.05.18	---	arviointiviikko	
					Anu Pitkänen	Mika Tervomaa	
					050-375 9223	045-646 6660	
					<a href="mailto:pitkanen.anu@outlook.com">pitkanen.anu@outlook.com</a>	<a href="mailto:mikatervomaa@gmail.com">mikatervomaa@gmail.com</a>	