

KK	JAKSO	VKO	PV	PVM	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	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
O	1		pe	18.08.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
K	1	34	ma	21.08.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
U	1		ke	23.08.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
U	1		pe	25.08.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	koulukuvaus
U	1	35	ma	28.08.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
	1		ke	30.08.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
S	1		pe	01.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
Y	1	36	ma	04.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
Y	1		ke	06.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
S	1		pe	08.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
K	1	37	ma	11.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
U	1		ke	13.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
U	1		pe	15.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
	1	38	ma	18.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	Yo: e-koe
	1		ke	20.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	Yo: A-kielet
	1		pe	22.09.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	Harjoituspäiväkirjojen palautus
	1	39	ma	25.09.17	vesihelmi	arviointiviikko	
	1		ke	27.09.17	vesihelmi	arviointiviikko	
	1		to	28.09.17	neuvotteluhuone	Valmentajapalaveri klo 08:15	
	1		pe	29.09.17	vesihelmi	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	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
A	2	41	ma	09.10.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
K	2		ke	11.10.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
U	2		pe	13.10.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
U	2	42	-	---		syysloma	
	2	43	ma	23.10.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
	2		ke	25.10.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
	2		pe	27.10.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
	2	44	ma	30.10.17	vesihelmi	uinti perus/vauhtikestävyys	
M	2		ke	01.11.17	vesihelmi	nopeus/hekkyyks	
A	2		pe	03.11.17	---	Ykkösten päivä, ei harjoitusta	
R	2	45	ma	06.11.17	vesihelmi	nopeus/hekkyyks	
R	2		ke	08.11.17	vesihelmi	nopeus/hekkyyks	
A	2		pe	10.11.17	vesihelmi	nopeus/hekkyyks	
S	2	46	ma	13.11.17	vesihelmi	nopeus/hekkyyks	
K	2		ke	15.11.17	vesihelmi	nopeus/hekkyyks	
U	2		pe	17.11.17		ei harj. SM kisat 16-19.11.2017	
U	2	47	ma	20.11.17	vesihelmi	ei harj lepo sm-kisoista	
	2		ke	22.11.17	vesihelmi	kevyt uinti harj.	Harjoituspäiväkirjojen palautus
	2		to	23.11.17	neuvotteluhuone	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	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
U	3	50	ma	11.12.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
K	3		ke	13.12.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
U	3		pe	15.12.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
U	3	51	ma	18.12.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
	3		ke	20.12.17	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	

T	3	1	ke	03.01.18	vesihelmi	uinti vauhti/maksimi kestävyys	
A	3		pe	05.01.18	vesihelmi	uinti vauhti/maksimi kestävyys	
M	3	2	ma	08.01.18	vesihelmi	uinti vauhti/maksimi kestävyys	
M	3		ke	10.01.18	vesihelmi	uinti vauhti/maksimi kestävyys	
I	3		pe	12.01.18	vesihelmi	nopeus/hekkyys	
K	3	3	ma	15.01.18	vesihelmi	nopeus/hekkyys	
U	3		ke	17.01.18	vesihelmi	nopeus/hekkyys	
U	3		pe	19.01.18	vesihelmi	nopeus/hekkyys	
	3	4	ma	22.01.18	vesihelmi	nopeus/hekkyys	
	3		ke	24.01.18	vesihelmi	nopeus/hekkyys	Harjoituspäiväkirjojen palautus
	3		to	25.01.18	neuvotteluhuone	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	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
M	4		pe	09.02.18	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
I	4	7	ma	12.02.18	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
K	4		ke	14.02.18	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
U	4		pe	16.02.18	---	Wanhat tanssit, ei harjoitusta	
U	4	8	ma	19.02.18	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
	4		ke	21.02.18	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
	4		pe	23.02.18	vesihelmi	peruskunto/voima/uinti tekniikka	
	4	9	---	---	---	Talviloma	
M	4	10	ma	05.03.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
A	4		ke	07.03.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
A	4		pe	09.03.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
L	4	11	ma	12.03.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
I	4		ke	14.03.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
S	4		pe	16.03.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
K	4	12	ma	19.03.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
U	4		ke	21.03.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
U	4		pe	23.03.18	vesihelmi	mm	Harjoituspäiväkirjojen palautus
	4	13	ma	26.03.18	---	arviointiviikko	
	4		ke	28.03.18	---	arviointiviikko	
	4		to	29.03.18	neuvotteluhuone	Valmentajapalaveri klo 08:15	
	4		pe	30.03.18	---	pääsiäinen	
H	4	14	ma	02.04.18	---	pääsiäinen	
U	4		ke	04.04.18	---	arviointiviikko	
H	4		pe	06.04.18	---	arviointiviikko	
T	5	15	ma	09.04.18	---	jakson aloitus, ei harjoitusta	
I	5		ke	11.04.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
K	5		pe	13.04.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
U	5	16	ma	16.04.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
U	5		ke	18.04.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
	5		pe	20.04.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
	5	17	ma	23.04.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
	5		ke	25.04.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
	5		pe	27.04.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
	5	18	ma	30.04.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
T	5		ke	02.05.18	vesihelmi	nopeus/max vauhtikestävyys	
O	5		pe	04.05.18	vesihelmi	nopeus/max vauhtikestävyys	
U	5	19	ma	07.05.18	vesihelmi	nopeus/max vauhtikestävyys	
K	5		ke	09.05.18	vesihelmi	nopeus/hekkyys	
O	5		pe	11.05.18	vesihelmi	nopeus	
K	5	20	ma	14.05.18	vesihelmi	nopeus	
U	5		ke	16.05.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
U	5		pe	18.05.18	vesihelmi	maksimi voima/nopeus	
	5	21	ma	21.05.18	---	nopeus	Harjoituspäiväkirjojen palautus
	5		ke	23.05.18	---	arviointiviikko	
	5		to	24.05.18	neuvotteluhuone	Valmentajapalaveri klo 08:15	
	5		pe	25.05.18	---	arviointiviikko	
	5	22	ma	28.05.18	---	arviointiviikko	
	5		ke	30.05.18	---	arviointiviikko	
					Heikki Puhtimäki		
					0500-944929		
					<a href="mailto:hpuhtis@luukku.com">hpuhtis@luukku.com</a>		
					Tuntien teema voi vähän vaihdella riippuen miten on kilpailuja, syyskaudella		
					pääpaino marraskuun SM-kisoilla. Keväällä 2018 huhtikuussa GP-urnit.		