

KK	VKO	PV	PVM	KLO	PAIKKA	TEEMA	Huom!
E	33	ti	15.08.17	11:45	liikuntasali	Akatemian aloitusinfo opiskelijoille	Valmentajat paikalle
L		to	17.08.17	14:40	H2	Luento 1: Esittelyt, sopimus, urheilijan elämä	
O	34	ma	21.08.17	14:40	H2	Luento 2: Harjoitusärsyke ja harjoittelun rytmitys	
		ti	22.08.17	14:40	U-kenttä tai FAI	Demo 1: Liiketaidot, ketteryys ja koordinaatio	Ulkoliikuntavarustus
		to	24.08.17	14:40	H2	Luento 3: Harjoittelun periaatteet	koulukuvaus
	35	ma	28.08.17	14:40	H2	Luento 4: Harjoittelun jaottelu kuormittavuuden mukaan	
		ti	29.08.17	14:40	H2	Luento 5: Urheilijan ravinto ja ravintopäiväkirja	
		to	31.08.17	14:40	Jäähalli	Demo 2: Kestävyys, sykeseuranta	Ulkoliikuntavarustus, sykemittarit
S	36	ma	04.09.17	14:40	H2	Luento 6: Anatomia, lihassupistus, energiantuotto	
Y		ti	05.09.17	14:40	U-kenttä tai FAI	Demo 3: Nopeus, kimmoisuus, kuntopallo	Ulkoliikuntavarustus
Y		to	07.09.17	14:40	Vesihelmi	Demo 4: Korvaava harjoittelu vedessä	uintivarustus
S	37	ma	11.09.17	14:40	H2	Luento 7: Voima	
K		ti	12.09.17	14:40	Vesihelmi/yläsali	Demo 5: Rentous ja mielikuvaharjoittelu	
U		to	14.09.17	14:40	H2	Luento 8: Nopeus	
U	38	ma	18.09.17	14:40	H2	Luento 9: Taito, harjoituspäiväkirja, essee	
		ti	19.09.17	14:40	H2	Luento 10: Henkinen valmentautuminen, antidoping	
		to	21.09.17	14:40		varapäivä	
L	40	to	05.10.17	14:40	U2	Luento 1: Esittelyt, sopimus, urheilijan elämä	
O	41	ma	09.10.17	14:40	FAI Sali	Demo 1: Liiketaidot, ketteryys ja koordinaatio	
K		ti	10.10.17	14:40	Jäähalli	Demo 2: Kestävyys, sykeseuranta	Ulkoliikuntavarustus, sykemittarit
A		to	12.10.17	14:40	U2	Luento 2: Harjoitusärsyke ja harjoittelun rytmitys	
K	42	-	-	-	---	syysloma	
U	43	ma	23.10.17	14:40	U2	Luento 3: Harjoittelun periaatteet	
U		ti	24.10.17	14:40	U2	Luento 4: Harjoittelun jaottelu kuormittavuuden mukaan	
		to	26.10.17	14:40	U2	Luento 5: Urheilijan ravinto ja ravintopäiväkirja	
	44	ma	30.10.17	14:40	U2	Luento 6: Anatomia, lihassupistus, energiantuotto	
		ti	31.10.17	14:40	U2	Luento 7: Voima	
M		to	02.11.17	14:40	FAI Sali	Demo 3: Nopeus, kimmoisuus, kuntopallo	
A	45	ma	06.11.17	14:40	U2	Luento 8: Nopeus	
R		ti	07.11.17	14:40	Vesihelmi	Demo 4: Korvaava harjoittelu vedessä	uintivarustus
R		to	09.11.17	14:40	U2	Luento 9: Taito, harjoituspäiväkirja, essee	
A	46	ma	13.11.17	14:40	U2	Luento 10: Henkinen valmentautuminen, antidoping	
S		ti	14.11.17	14:40	Lukion sali	Demo 5: Rentous ja mielikuvaharjoittelu	
		to	16.11.17	14:40		varapäivä	