

KK	VKO	PV	PVM	KLO	PAIKKA	TEEMA	Huom!
E	33	ma	13.08.18	11:45	liikuntasali	Akatemian aloitusinfo opiskelijoille	
L		ti	14.08.18	14:40	U1	Luento 1: Esittelyt, sopimus, urheilijan elämä	
O		to	16.08.18	14:40	U1	Luento 2: Harjoitusärsyke ja harjoittelun rytmitys	
K	34	ma	20.08.18	14:40	U1	Luento 3: Harjoittelun periaatteet	
U		ti	21.08.18	14:40	U-kenttä	Demo 1: Liiketaidot, ketteryys ja koordinaatio	Ulkoliikuntavarustus
U		to	23.08.18	14:40	U1	Luento 4: Harjoittelun jaottelu kuormittavuuden mukaan	
	35	ma	27.08.18	14:40	U1	Luento 5: Urheilijan ravinto ja ravintopäiväkirja	
		ti	28.08.18	14:40	U1	Luento 6: Anatomia, lihassupistus, energiantuotto	
		to	30.08.18	14:40	Jäähalli	Demo 2: Kestävyys, syke seuranta	Ulkoliikuntavarustus, sykemittarit
S	36	ma	03.09.18	14:40	U1	Luento 7: Voima	
Y		ti	04.09.18	14:40	U1	Luento 8: Nopeus	
Y		to	06.09.18	14:40	U-kenttä/FAI	Demo 3: Nopeus, kimmoisuus, kuntopallo	Ulkoliikuntavarustus/Salivarustus
S	37	ma	10.09.18	14:40	U1	Luento 9: Taito, harjoituspäiväkirja, essee	
K		ti	11.09.18	14:40	Vesihelmi	Demo 4: Korvaava harjoittelu vedessä	uintivarustus
U		to	13.09.18	14:40	-	---	
U	38	ma	17.09.18	14:40	U1	Luento 10: Henkinen valmentautuminen, antidoping	
		ti	18.09.18	14:40	FAI Sali	Demo 5: Rentous ja mielikuvaharjoittelu	salivarustus
		to	20.09.18	14:40		varapäivä	
L	40	to	04.10.18	14:40	U2	Luento 1: Esittelyt, sopimus, urheilijan elämä	
O	41	ma	08.10.18	14:40	U2	Luento 2: Harjoitusärsyke ja harjoittelun rytmitys	
K		ti	09.10.18	14:40	U2	Luento 3: Harjoittelun periaatteet	
A		to	11.10.18	14:40	U2	Luento 4: Harjoittelun jaottelu kuormittavuuden mukaan	
K	42	-	-	-	---	syysloma	
U	43	ma	22.10.18	14:40	FAI Sali	Demo 1: Liiketaidot, ketteryys ja koordinaatio	salivarustus
U		ti	23.10.18	14:40	U2	Luento 5: Urheilijan ravinto ja ravintopäiväkirja	
		to	25.10.18	14:40	---		
	44	ma	29.10.18	14:40	U2	Luento 6: Anatomia, lihassupistus, energiantuotto	
		ti	30.10.18	14:40	FAI Sali	Demo 3: Nopeus, kimmoisuus, kuntopallo	salivarustus
M		to	01.11.18	14:40	Jäähalli	Demo 2: Kestävyys, syke seuranta	Ulkoliikuntavarustus, sykemittarit
A	45	ma	05.11.18	14:40	Vesihelmi	Demo 4: Korvaava harjoittelu vedessä	uintivarustus
R		ti	06.11.18	14:40	U2	Luento 7: Voima	
R		to	08.11.18	14:40	U2	Luento 8: Nopeus	
A	46	ma	12.11.18	14:40	U2	Luento 9: Psykkinen valmentautuminen, antidoping	
S		ti	13.11.18	14:40	Keskuskoulu sali	Demo 5: Psykkinen valmentautuminen	salivarustus
		to	15.11.18	14:40	U2	Luento 10: Taito, harjoituspäiväkirja, essee	