

| Päivitetty 07.07.2020 | | | | | | | |
|-----------------------|--|----|--|-------|-----------------|--|--|
| KK | VKO | PV | PVM | KLO | PAIKKA | TEEMA | Huom! |
| E | 33 | pe | 14.08.20 | 11:30 | vanha juhlasali | Akatemian aloitusinfo opiskelijoille (FYL) | |
| L | | pe | 14.08.20 | 13:00 | auditorio | Akatemian aloitusinfo opiskelijoille (FAI) | |
| O | 34 | ma | 17.08.20 | --- | --- | --- | |
| K | | ti | 18.08.20 | 14:40 | B1 | Luento 1: esittelyt, urheilijan elämäntaidot, lajianalyysi | |
| U | | ke | 19.08.20 | 07:45 | Jäähalli | Valmennus: jääkiekko ja ringette | |
| U | | to | 20.08.20 | 14:40 | B1 | Luento 2: itsetuntemus ja psyykkiset taidot 1 | |
| | 35 | ma | 24.08.20 | 14:40 | Jäähalli | Harjoitus 1: syke seuranta | ulkoliikuntavarustus, sykemittarit |
| | | ti | 25.08.20 | 07:45 | Feeniks | Valmennus: koripallo ja lentopallo | |
| | | ti | 25.08.20 | 14:40 | B1 | Luento 3: ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittäminen | |
| | | to | 27.08.20 | 14:40 | FAI Sali | Harjoitus 2: taitoharjoittelu | sisäliikuntavarustus |
| | 36 | ma | 31.08.20 | 14:40 | B1 | Luento 4: ravitsemus ja palautuminen | |
| S | | ti | 01.09.20 | 14:40 | Vesihelmi | Harjoitus 3: korvaava harjoittelu vedessä | uintivarustus |
| Y | | ke | 02.09.20 | 07:45 | Keinonurmi | Valmennus: jalkapallo | |
| Y | | to | 03.09.20 | 14:40 | FAI Sali | Harjoitus 4: keuhonhallinta ja lihashuolto | sisäliikuntavarustus |
| S | 37 | ma | 07.09.20 | 14:40 | B1 | Luento 5: urheilijan terveys ja ADT | |
| K | | ti | 08.09.20 | 07:45 | JL-areena | Valmennus: salibandy | uintivarustus |
| U | | ti | 08.09.20 | | | varapäivä | |
| U | | ke | 09.09.20 | 07:45 | Yu-kenttä | Valmennus: yksilölajit | |
| | | to | 10.09.20 | | | varapäivä | |
| | 38 | pe | 18.09.20 | 21:00 | | Annetut tehtävät palautettu viimeistään tähän mennessä | |
| | 39 | ke | 23.09.20 | 07:45 | Vesihelmi | Valmennus: uinti | |
| | 47 | to | 19.11.20 | 14:40 | B1 | Luento 6: Itsetuntemus ja psyykkiset taidot 2 | |
| L | 41 | ma | 05.10.20 | --- | --- | --- | |
| O | | ti | 06.10.20 | 14:40 | B1 | Luento 1: esittelyt, urheilijan elämäntaidot, lajianalyysi | |
| K | | ke | 07.10.20 | 07:45 | Jokioinen | Valmennus: pesäpallo | |
| A | | to | 08.10.20 | 14:40 | B1 | Luento 2: itsetuntemus ja psyykkiset taidot 1 | |
| K | 42 | -- | -- | -- | -- | syysloma | |
| U | 43 | ma | 19.10.20 | --- | --- | --- | |
| U | | ti | 20.10.20 | 14:40 | FAI Sali | Harjoitus 2: taitoharjoittelu | sisäliikuntavarustus |
| | | ke | 21.10.20 | 07:45 | Jäähalli | Valmennus: jääkiekko ja ringette | |
| | | to | 22.10.20 | 14:40 | Jäähalli | Harjoitus 1: syke seuranta | ulkoliikuntavarustus, sykemittarit |
| | 44 | ma | 26.10.20 | 14:40 | B1 | Luento 3: ominaisuuksien ja lajitaitojen kehittäminen | |
| | | ti | 27.10.20 | 07:45 | Feeniks | Valmennus: koripallo ja lentopallo | |
| | | ti | 27.10.20 | 14:40 | FAI Sali | Harjoitus 4: keuhonhallinta ja lihashuolto | sisäliikuntavarustus |
| | | to | 29.10.20 | 14:40 | B1 | Luento 4: ravitsemus ja palautuminen | |
| M | 45 | ma | 02.11.20 | 14:40 | B1 | Luento 5: urheilijan terveys ja ADT | |
| A | | ti | 03.11.20 | 14:40 | Vesihelmi | Harjoitus 3: korvaava harjoittelu vedessä | uintivarustus |
| R | | ke | 04.11.20 | 9-15 | lukio | Ysien tutustumispäivä – akatemian esittely | |
| R | | to | 05.11.20 | | | varapäivä | |
| A | 46 | ma | 09.11.20 | | | varapäivä | |
| S | | ke | 11.11.20 | 07:45 | | Valmennus: jalkapallo | |
| | 47 | ti | 17.11.20 | 07:45 | JL-areena | Valmennus: salibandy | |
| | | to | 19.11.20 | 14:40 | B1 | Luento 6: Itsetuntemus ja psyykkiset taidot 2 | |
| | | pe | 20.11.20 | 21:00 | | Annetut tehtävät palautettu viimeistään tähän mennessä | |
| J | 50 | ke | 09.12.20 | 07:45 | | Valmennus: yksilölajit | |
| O | 51 | ke | 16.12.20 | 07:45 | | Valmennus: uinti | |
| U | | | | | | | |
| L | | | Loput valmennukset sovitaan lajien kanssa erikseen | | | | |
| U | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Jukka Vierimaa | | | | | Ari Ketola | Iiro Sutinen |
| | jukka.vierimaa@edu.forssa.fi | | | | | ari.ketola@surffi.net | iiro.sutinen@gmail.com |
| | 040 199 4492 | | | | | 045 113 8471 | 040 770 7926 |