



## Liikuntaohjelma / Syksy 2022

Valinnainen liikunta: 8. – 9.luokka\_keskiviikko

Viikko:	Ohjelma:	Huomioitavaa:
33.	Yleisurheilukilpailujen suunnittelu	
34.	Jalkapallo	
35.	Tennis + Koordinaatioharjoitteet	
36.	Juoksulenkki + Frisbee Golf	
37.	Yleisurheilu	
38.	Pesäpallo	
39.	Pyörälenkki + Porrastreeni	
40.	Ultimatesovellukset	
41.	Padel	Lähtö Mikkeliin
42.	Salibandy	
<b>43.</b>	<b>SYYSLOMA</b>	
44.	Sulkapallo + Circuit Training	
45.	Kaupunkisotasovellukset	
46.	Kuntosaliharjoitus	
47.	Futsal + Käsipallo	
48.	Koripallo	
49.	CrossFit	Lähtö Mikkeliin
50.	Kamppailuliikunta	
51.	Luistelu + Jääpelit	