

Pappilansalmen koulu 8.–9.lk

yleisvalmennus

Harjoitusohjelma (syksy 2026)

vko.35	28.8.	Kehonhallinta: keskivartalo + liikkuvuus
vko.36	4.9.	Davenport jumppa (sovellettu)
vko.37	11.9.	Keppijumppa
vko.38	18.9.	Aitaharjoitus 1
vko.39	25.9.	Aitaharjoitus 2
vko.40	2.10.	Kehonpainoharjoitus 1
vko.41	9.10.	Kehonpainoharjoitus 2 /kestovoima
vko.42	16.10.	Hyppy- / loikkaharjoitus
vko.43	23.10. SYYSLOMA	SYYSLOMA
vko.44	30.10.	Kestovoimaharjoitus (ulkoiset kuormat)
vko.45	6.11.	Perusvoimaharjoitus 1
vko.46	13.11.	Perusvoimaharjoitus 2
vko.47	20.11.	Perusvoimaharjoitus 3
vko.48	27.11.	Nopeusvoimaharjoitus 1
vko.49	4.12.	Nopeusvoimaharjoitus 2 (voima+nopeus)
vko.50	11.12.	Nopeusharjoitus