

LIKUNNAN TYÖJÄRJESTYS VIIKKO 13, 5. JAKSO 24.2.-15.4.2020

OPETTAJA ARI MYKKÄNEN

TUNTI	MAANANTAI 23.3.	TIISTAI 24.3.	KESKIVIIKKO 25.3.	TORSTAI 26.3.	PERJANTAI 27.3.
1.			VAL9 08.00-09.30 KROPPA KUNTOON Toiminnallinen alkuverkka	7CDE 8.00-8.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	LI8CDK 08.00-09.30 Peruskestävyys juosten +lihaskunto
2.		TT7E 9.00-9.45	VAL9 08.00-09.30 KROPPA KUNTOON Toiminnallinen alkuverkka	TT7B 9.00-9.45	LI8CDK 08.00-09.30 Peruskestävyys juosten +lihaskunto
3.	TT7C 10.00-10.45		VAL8 10.00-11.45 MAILAPELIT ”Palloilukuntopiiri”	LI9GHK 10.00-11.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	LI9EFT 10.00-11.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto
4.	VAL9 11.15-12.45 MAILAPELIT ”Palloilukuntopiiri”	VAL8 11.15-12.45 MAILAPELIT ”Palloilukuntopiiri”	VAL8 10.00-11.45 MAILAPELIT ”Palloilukuntopiiri”	LI9GHK 10.00-11.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	LI9EFT 10.00-11.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto
5.	VAL9 11.15-12.45 MAILAPELIT ”Palloilukuntopiiri”	VAL8 11.15-12.45 MAILAPELIT ”Palloilukuntopiiri”	VAL9 12.15-13.45 MAILAPELIT ”Palloilukuntopiiri”	LI8GH 12.15-13.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	
6.		LI7AB 13.15-14.00 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	VAL9 12.15-13.45 MAILAPELIT ”Palloilukuntopiiri”	LI8GH 12.15-13.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	LI7S 13.15-14.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto
7.	7CDJ 14.15-15.55 Peruskestävyys juosten +lihaskunto		7AB 14.15-15.55 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	TT7A 14.15-15.00	LI7S 13.15-14.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto
8.	7CDJ 14.15-15.55 Peruskestävyys juosten +lihaskunto		7AB 14.15-15.55 Peruskestävyys juosten +lihaskunto		