

LIKUNNAN TYÖJÄRJESTYS VIIKKO 14, 5. JAKSO 24.2.-15.4.2020

OPETTAJA ARI MYKKÄNEN

TUNTI	MAANANTAI 30.3.	TIISTAI 31.3.	KESKIVIIKKO 1.4.	TORSTAI 2.4.	PERJANTAI 3.4.
1.			VAL9 08.00-09.30 KROPPA KUNTOON STRONG & FLEXIBLE	7CDE 8.00-8.45 Davenportin jumppa	LI8CDK 08.00-09.30 Peruskestävyys juosten +lihaskunto
2.		TT7E 9.00-9.45	VAL9 08.00-09.30 KROPPA KUNTOON STRONG & FLEXIBLE	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 STRONG & FLEXIBLE	LI9GHK 10.00-11.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	LI9EFT 10.00-11.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto
4.	VAL9 11.15-12.45 MAILAPELIT STRONG & FLEXIBLE	VAL8 11.15-12.45 MAILAPELIT STRONG & FLEXIBLE	VAL8 10.00-11.45 MAILAPELIT STRONG & FLEXIBLE	LI9GHK 10.00-11.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	LI9EFT 10.00-11.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto
5.	VAL9 11.15-12.45 MAILAPELIT STRONG & FLEXIBLE	VAL8 11.15-12.45 MAILAPELIT STRONG & FLEXIBLE	VAL9 12.15-13.45 MAILAPELIT STRONG & FLEXIBLE	LI8GH 12.15-13.45 Peruskestävyys juosten +lihaskunto	
6.		LI7AB 13.15-14.00 Davenportin jumppa	VAL9 12.15-13.45 MAILAPELIT	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		