

LIKUNNAN TYÖJÄRJESTYS VIIKKO 17, 6. JAKSO 16.4.-30.5.2020

OPETTAJA ARI MYKKÄNEN

TUNTI	MAANANTAI 20.4.	TIISTAI 21.4.	KESKIVIIKKO 22.4.	TORSTAI 23.4.	PERJANTAI 24.4.
1.			VAL9 08.00-09.30 KROPPA KUNTOON 20-30min juoksu + Les Mills BODYATTACK	7CDE 8.00-8.45 Les Mills jumppa	LI8CDK 08.00-09.30 Lenkkeily+karttamerkit
2.		TT7E 9.00-9.45	VAL9 08.00-09.30 KROPPA KUNTOON 20-30min juoksu + Les Mills BODYATTACK	TT7B 9.00-9.45	LI8CDK 08.00-09.30 Lenkkeily+karttamerkit
3.	TT7C 10.00-10.45		VAL8 10.00-11.45 MAILAPELIT 20-30min juoksu + Les Mills BODYATTACK	LI9GHK 10.00-11.45 Lenkkeily+karttamerkit	LI9EFT 10.00-11.45 Lenkkeily+karttamerkit
4.	VAL9 11.15-12.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	VAL8 11.15-12.45 MAILAPELIT 20-30min juoksu + Les Mills BODYATTACK	VAL8 10.00-11.45 MAILAPELIT 20-30min juoksu + Les Mills BODYATTACK	LI9GHK 10.00-11.45 Lenkkeily+karttamerkit	LI9EFT 10.00-11.45 Lenkkeily+karttamerkit
5.	VAL9 11.15-12.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	VAL8 11.15-12.45 MAILAPELIT 20-30min juoksu + Les Mills BODYATTACK	VAL9 12.15-13.45 MAILAPELIT 20-30min juoksu + Les Mills BODYATTACK	LI8GH 12.15-13.45 Lenkkeily+karttamerkit	
6.		LI7AB 13.15-14.00 Les Mills jumppa	VAL9 12.15-13.45 MAILAPELIT 20-30min juoksu + Les Mills BODYATTACK	LI8GH 12.15-13.45 Lenkkeily+karttamerkit	LI7S 13.15-14.45 Lenkkeily+karttamerkit
7.	7CDJ 14.15-15.55 Peruskestävyys juosten +lihaskunto		7AB 14.15-15.55 Lenkkeily+karttamerkit	TT7A 14.15-15.00	LI7S 13.15-14.45 Lenkkeily+karttamerkit
8.	7CDJ 14.15-15.55 Peruskestävyys juosten +lihaskunto		7AB 14.15-15.55 Lenkkeily+karttamerkit		