YHTEISKOULU
LIIKUNTASUUNNITELMA

POJAT KEVÄT 2023

Viikko	7lk	8lk	9lk	Huomioitavaa
2	Luistelu	Luistelu	Luistelu	Pesiskentän kaukalo
3	Luistelu	Luistelu	Luistelu	Pesiskentän kaukalo
4	Hiihto	Hiihto	Hiihto	Halliska
5	Hiihto	Hiihto	Hiihto	Halliska
6	Sisäpelejä	Sisäpelejä	Sisäpelejä	Koulun sali
7	Sisäpelejä	Sisäpelejä	Sisäpelejä	
8	Jääpelit	Jääpelit	Jääpelit	Pesiskentän kaukalo
9	Hiihtoloma			
10	Sulkapallo	Sulkapallo	Sulkapallo	Sykehalli
11	Palloilu	Palloilu	Palloilu	Sykehalli
12	Uinti	Uinti	Uinti	Uimahalli
13	Uinti	Uinti	Uinti	Uimahalli
14	Paini	Paini	Paini	Urheilutalo
15	Telinevoimistelu	Telinevoimistelu	Telinevoimistelu	Sykehalli
16	Telinevoimistelu	Telinevoimistelu	Telinevoimistelu	
17	Lihaskuntotestit	Lihaskuntotestit	Lihaskuntotestit	
18	Jalkapallo	Jalkapallo	Jalkapallo	Wallsport
19	Lenkki + Cooperin treeni	Lenkki + Cooperin treeni	Lenkki + Cooperin treeni	Lähtö Sykehallin pukkari
20	Cooper	Cooper	Cooper	Yleisurheilukenttä
21	Pihapelit	Pihapelit	Tanssit	Sykehalli
22	Ilmoitetaan myöhemmin	Ilmoitetaan myöhemmin	Ilmoitetaan myöhemmin	

- **Tulethan suorituspaikoille turvallisesti ja liikennesääntöjä noudattaen**
- **Sisäliikunta: T-paita, shortsit/verkkarit (sisäkengät, suositus)**
- **Ulkoliikunta: Luistimet, sukset ja monot. Osoita aktiivisuutta ja hanki varusteet (lainaa kaverilta)**
- **Uintivarustus: uimapuku+pyyhe+lasit**
- **Säänmukainen varustus.**
- **Päähine ulkoliikuntaan!**

Tommy ja Laura