

LIIKUNNAN VIIKKOSUUNNITELMA SYKSY 2025
YLÄKOULU TYTÖT

VKO	AIHE	PAIKKA	HUOM!
32	YLEISET SUORITUSOHJEET	SYKEHALLI	Varaudu ulkoliikuntaan
33	YLEISET SUORITUSOHJEET	SYKEHALLI	Varaudu ulkoliikuntaan
34	PYÖRÄILY	Suorituspaikkoja läpi tai Kyrkkärin kierros	Kypärä ja toimiva pyörä
35	YLEISURHEILU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä!
36	2km JUOKSU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
37	YLEISURHEILU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
38	JALKAPALLO 8lk MOVE-testit koululla	WALLSPORT KOULUN SALI	Nappikset jalkapalloon jos on. Sisäkengät testeihin
39	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS 7lk koululla teoriaa yksöistunti (koulun pukkarit)	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
40	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
41	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
43	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
44	JALKAPALLO	WALLSPORT	Nappiksia mukaan
45	SISÄLIIKUNTA	SYKEHALLI	
46	TELINEVOIMISTELU	SYKEHALLI	
47	LIHASKUNTOTESTIT	SYKEHALLI	
48	KORIPALLO	SYKEHALLI	
49	MUSIIKKILIIKUNTA	SYKEHALLI	
50	TANSSI	SYKEHALLI	
51	TANSSI	SYKEHALLI	

- Tulethan tunneille asianmukaisin varustein! Omat välineet halutessa palloiluihin.
- Tulethan suorituspaikoille turvallisesti ja liikennesääntöjä noudattaen
- Sisäliikunta: T-paita, shortsit/verkkarit (sisäkengät, suositus)
- Ulkoliikunta: Verkkarit/ tuulipuku+ lenkkarit
- Uintivarustus: uimapuku+ pyyhe+ lasit



Tuula 0503029615 &
Laura 050-3598686 &
Jenna 040-5578470