

LIIKUNNAN VIIKKOSUUNNITELMA SYKSY 2025
YLÄASTE POJAT

VKO	AIHE	PAIKKA	HUOM!
32	YLEISET SUORITUSOHJEET/ PESÄPALLO	UNICO AREENA (PESISSTADION)	Kokoontuminen Sykehalli
33	YLEISET SUORITUSOHJEET/ PESÄPALLO	UNICO AREENA (PESISSTADION)	Kokoontuminen Sykehalli
34	PESÄPALLO	UNICO AREENA	Kokoontuminen kentällä
35	YLEISURHEILU	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
36	COOPER (12 min juoksu)	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
37	7 ja 9 luokat YLEISURHEILU/ 8 luokat MOVE	YU-KENTTÄ	Kokoontuminen kentällä
38	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
39	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
40	UINTI	UIMAHALLI	Muista pyyhe/uikkarit/lasit
41	SUUNNISTUS	JÄÄURHEILUKESKUS	Varavaatteet, kynä ja puhelin mukaan
42	SYYSLOMA	SYYSLOMA	SYYSLOMA
43	TELINEVOIMISTELU/ SALIBANDY	SYKEHALLI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
44	TELINEVOIMISTEU/ KORIPALLO	SYKEHALLI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
45	SISÄLIIKUNTA	SYKEHALLI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
46	SALIBANDY	KOULUN SALI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
47	LIHASKUNTOTESTIT	KOULUN SALI	Sisäkengät, jarrusukat tai paljain jaloin
48	JALKAPALLO	WALLSPORT	Omat nappikset saa ottaa
49	JALKAPALLO	WALLSPORT	Omat nappikset saa ottaa
50	TANSSI	KOULUN SALI	Tanssissa saa olla sukilla
51	TANSSI	KOULUN SALI	Tanssissa saa olla sukilla
52	JOULULOMA	JOULULOMA	JOULULOMA

- Tulethan tunneille asianmukaisin varustein:
 - Sisäliikunta: T-paita, shortsit/verkkarit (sisäkengät tai jarrusukat, EI SUKAT JALASSA)
 - Ulkoliikunta: Verkkarit/ tuulipuku+lenkkarit
 - Uintivarustus: Uimapuku+pyyhe(+lasit)
- Omat välineet halutessa palloiluuihin.
- Tulethan suorituspaikoille turvallisesti ja liikennesääntöjä noudattaen
- Pieni sade ei haittaa (seuraa sadepäivinä Wilmaa)!
- Seuraa muutoksissa Wilmaa!



Tommy 0500548646 Joni 0400374400