

## vko 31

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
K A U N I A I N E N J Ä Ä H A L L I	8.00-9.00 JÄÄ K1	8.00-9.00 JÄÄ K2	8.00-9.00 JÄÄ K1	8.00-9.00 JÄÄ K1	8.00-9.00 JÄÄ K1	10.10-11.00 JÄÄ K1	
			11.40-13.00 JÄÄ K1			11.10-12.00 JÄÄ K2	
	11.10-12.00 JÄÄ K1	11.40-13.00 JÄÄ K1	13.10-14.00 JÄÄ K2	11.40-12.20 JÄÄ K1	11.40-13.00 JÄÄ K1		
	12.10-13.00 JÄÄ K2		14.10-15.00 JÄÄ K3, K4	12.20-13.00 JÄÄ K2	15.10-16.00 JÄÄ K2	12.10-13.00 JÄÄ TIMANTIT, PALJETIT	
						13.10-14.00 JÄÄ K2	
	16.10-17.00 JÄÄ K3, K4 TIMANTIT, PALJETIT	16.10-17.00 JÄÄ K3, K4	15.10-16.00 JÄÄ K2	16.10-17.00 JÄÄ K2	16.10-17.00 JÄÄ K3, K4		
		17.10-18.00 JÄÄ K1	16.10-17.00 JÄÄ TIMANTIT, PALJETIT	17.10-18.00 JÄÄ K3, K1 Sp-tunti			
			17.10-18.00 K2 JÄÄ				
K Ä Y T Ä V Ä	09.10-11.00 TESTIT K1	09.10-10.00 OHEINEN K2	09.10-10.00 OHEINEN K1	09.10-10.00 OHEINEN K1	09.10-10.00 OHEINEN K1	09.10-10.00 OHEINEN K1	
		10.45-11.30 OHEINEN K1		13.10-14.00 OHEINEN K2		10.00-11.00 OHEINEN K2	
	15.00-15.45 OHEINEN K3, K4 TIMANTIT, PALJETIT	15.00-15.55 OHEINEN K3, K4	13.00-14.00 OHEINEN K3, K4	16.00-17.00 OHEINEN K3	14.00-15.00 OHEINEN K2	11.00-12.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT	
			16.00-17.00 OHEINEN K2		15.00-16.00 OHEINEN K3, K4	14.15-14.45 OHEINEN	
			17.00-18.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT				
<b>MA: FYYSISET TESTIT K1</b>							
							<p>K1 ryhmillä Kasavuoren koululla klo 12- seuraavat testit: Nopeus, nopeustaitavuus, ylävartalo, keskivartalo, anaerobinen kestävyys, aerobinen kestävyys. <b>MUISTAKAA SYKEMITTARIT</b> maksimisykettä varten! Tommi ja Tanja aamulla testeissä fudiskopeissa.</p>
17.00-17.30 LOPPUVERRYTTELY K3, K4	17.00-17.30 LOPPUVERRYTTELY K3, K4	15.00-15.30 LOPPUVERRYTTELY K3, K4	18.00-18.30 LOPPUVERRYTTELY K3	17.00-17.30 LOPPUVERRYTTELY K3, K4	14.00-14.40 LOPPUVERRYTTELY		<b>RUOKAILUT</b>
Treenin/testin jälkeen LOPPUVERRYTTELY K2	10.00-10.30 LOPPUVERRYTTELY K2	18.00-18.30 LOPPUVERRYTTELY K2	17.00-17.40 LOPPUVERRYTTELY K2	16.00-16.30 LOPPUVERRYTTELY K2	12.00-12.30 LOPPUVERRYTTELY K2		
Treenin/testin jälkeen LOPPUVERRYTTELY K1	13.00-13.30 LOPPUVERRYTTELY K1	13.00-13.30 LOPPUVERRYTTELY K1	12.20-13.00 LOPPUVERRYTTELY K1	13.00-13.30 LOPPUVERRYTTELY K1	11.00-11.30 LOPPUVERRYTTELY K1		

**ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT**

Jokainen kilparyhmäläinen on veloitettu tekemään ALKUVERRYTTELYN ja LOPPUVERRYTTELYN joka päivä. Alkuverryttelyn puuttumisen valmennus ymmärtää arkipäivinä, mikäli koulu loppuu "liian myöhään," mutta viikonloppuisin alkuverryttelyn ehto on jälle pääsemiseen. HUOM! yleisöluistelua ei lasketa alkuverryttelyksi!

Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen!

**RUOKAILUT**

Muista ottaa eväitä päivittäin mukaan, jotta jaksat harjoitella tehokkaasti kaikki harjoitukset koulun jälkeen. Hyviä eväsvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaani, omena, eväsleivät, mysliyogurtit, rahkat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.