

Kilpaurheilulinjan treenit.

Jakso 2. 8.9-7.11 2024-2025. Muutokset mahdollisia, Wilman viikkoviestissä tarkentuvat. Ryhmäjako alla. Loukkaantumisesta toipuvat voivat siirtyä sopivampaan ryhmään – sovi Mikan kanssa.

2. jakson yleisvalmennustreeniryhmät:

Ryhmä A: 1. lk: Matias, Neea, Adeliina, Lenni K., Petja, Lilli (ti) 2. lk: Lassi, Aaro, Noel, Lenni S., Tomas

Ryhmä B: 1. lk: Iisa, Hilma, Emilia, Mirko, Kiril (ma), Volodmir, Iida, Eetu, Juho, Arttu 3. lk. Valtteri, Erkka, Maisa

39	ma 23.9 (ei salia, yo) Yleisurheilu , laji. Kyrönniemi/Aleksi S. Taito , ryhmä A, 1. krt Liikuntahalli/Markus, Pelit/liikkuvuus ryhmä B, 1. krt. Liikuntahalli/Mika Jääkiekko laji/Joni	ti 24.9 (ei salia, yo) Jalkapallo , tekis/ Mika K. Yleisurheilu , Kyrönniemi/Aleksi Funktionaalinen lihaskunto , Ryhmä A. CF-Sali (ovikoodi 1006A) /Mika Vesiliikunta , ryhmä B (ei jalkapallo) Pikku-Saimaa/Jaakko Jääkiekko , Joni	to 26.9 (ei salia, yo) Yleisurheilu , Kyrönniemi/Aleksi S. Lentopallo . Liikuntahalli, Jaakko Funktionaalinen lihaskunto . Ryhmä B, CF-Sali (ovikoodi 1006A)/Mika Vesiliikunta . Ryhmä A. Pikku- Saimaa/Rasmus Jääkiekko , Joni
40	ma 30.9 (ei salia, yo) Yleisurheilu laji. Kyrönniemi/Aleksi S. Taito , ryhmä A, 2. krt Liikuntahalli/Markus, Pelit/liikkuvuus ryhmä B, 2. krt. Liikuntahalli/Mika Jääkiekko laji/Joni	ti 1.10 Jalkapallo , tekis/ Mika K. Yleisurheilu , Kyrönniemi/Aleksi Funktionaalinen lihaskunto , Ryhmä A. CF-Sali (ovikoodi 1006A) /Mika Vesiliikunta , ryhmä B (ei jalkapallo) Pikku-Saimaa/Jaakko Jääkiekko , Joni	to 3.10 Yleisurheilu , Kyrönniemi/Aleksi S. Lentopallo . Liikuntahalli, Jaakko Funktionaalinen lihaskunto . Ryhmä B, CF-Sali (ovikoodi 1006A)/Mika Vesiliikunta . Ryhmä A. Pikku- Saimaa/Rasmus Jääkiekko , Joni
41	ma 7.10 Yleisurheilu laji. Kyrönniemi/Aleksi S. Taito , ryhmä A, 3. krt sali/Markus, Pelit/liikkuvuus ryhmä B, 3. krt. Liikuntahalli/Mika Jääkiekko laji/Joni	ti 8.10 Jalkapallo , tekis/ Mika K. Yleisurheilu , Kyrönniemi/Aleksi Funktionaalinen lihaskunto , Ryhmä A. CF-Sali (ovikoodi 1006A) /Mika Vesiliikunta , ryhmä B (ei jalkapallo) Pikku-Saimaa/Jaakko Jääkiekko , Joni	to 10.10 Yleisurheilu , Kyrönniemi/Aleksi S. Lentopallo . Liikuntahalli, Jaakko Funktionaalinen lihaskunto . Ryhmä B, CF-Sali (ovikoodi 1006A)/Mika Vesiliikunta . Ryhmä A. Pikku- Saimaa/Rasmus Jääkiekko , Joni
42	ma 14.10 Yleisurheilu laji. Kyrönniemi/Aleksi S. Taito , ryhmä B, 1. krt sali/Markus,	ti 15.10 Jalkapallo , tekis/ Mika K. Yleisurheilu , Kyrönniemi/Aleksi	to 17.10 Yleisurheilu , Kyrönniemi/Aleksi S. Lentopallo . Liikuntahalli, Jaakko

	Pelit/liikkuvuus ryhmä A, 1. krt. Liikuntahalli/Mika Jääkiekko laji/Joni	Funktionaalinen lihaskunto, Ryhmä A. CF-Sali (ovikoodi 1006A) /Mika Havaintomotoriikka. Sali/Jaakko Jääkiekko, Joni	Funktionaalinen lihaskunto. Ryhmä B, CF-Sali (ovikoodi 1006A)/Mika Havaintomotoriikka. Ryhmä A. Sali/Rasmus Jääkiekko, Joni
43	syysloma		
44	ma 28.10 Yleisurheilu laji. Kyrönniemi/Aleksi S. Taito, ryhmä B, 2. krt sali/Markus, Pelit/liikkuvuus ryhmä A, 2. krt. Liikuntahalli/Mika Jääkiekko laji/Joni	ti 29.10 Mika poissa, Akatemiakoulutus. Jalkapallo, tekis/ Mika K. Yleisurheilu, Kyrönniemi/Aleksi Havaintomotoriikka. Ryhmä A+B (ei jalkapallo)., sali/Jaakko Jääkiekko, Joni	to 31.10 Yleisurheilu, Kyrönniemi/Aleksi S. Lentopallo. Liikuntahalli, Jaakko Funktionaalinen lihaskunto. Ryhmä B, CF-Sali (ovikoodi 1006A)/Mika Havaintomotoriikka. Ryhmä A. Sali/Rasmus Jääkiekko, Joni
45	ma 4.11 Yleisurheilu laji. Kyrönniemi/Aleksi S. Taito, ryhmä B, 3. krt Liikuntahalli/Markus, Pelit/liikkuvuus ryhmä A, 3. krt. Liikuntahalli/Mika Jääkiekko laji/Joni	ti 5.11 Jalkapallo, tekis/ Mika K. Yleisurheilu, Kyrönniemi/Aleksi Funktionaalinen lihaskunto, Ryhmä A. CF-Sali (ovikoodi 1006A) /Mika Havaintomotoriikka. Ryhmä B (ei jalkapallo). sali/Jaakko Jääkiekko, Joni	to 7.11 Yleisurheilu, Kyrönniemi/Aleksi S. Lentopallo. Liikuntahalli, Jaakko Funktionaalinen lihaskunto. Ryhmä B, CF-Sali (ovikoodi 1006A)/Mika Havaintomotoriikka. Ryhmä A. Sali/Rasmus Jääkiekko, Joni

