

Jakso 6 – 2024

Pre-/Post - Season

	Maanantai	Tiistai	Torstai	
15 8.4	Aleksi P → Pilates	Uinti, Aleksi	6. jakso →	
16 15.4	Harjoitettavuuskartoitus Lyseo - Etunojapunnerrus - Leuanvetoa - Jalan nosto selinmakuulta - Nilkanliikkuvuus, puolierot - Yhden jalan kyykky (1 krt) - Hartiarenkaan liikkuvuus - Lonkan ojennusliikkuvuus	Motoriikka, koordinaatio, peruskestävyys + Aleksi Ykköset, Lyseo Mika , Kakkoset +, CF	Motoriikka, koordinaatio, peruskestävyys + Aleksi , Kakkoset+, Lyseo Mika , Ykköset, CF -sali	Harjoitettavuuskartoitus Aleksi (Lyseo): - Vauhditon pituus - Kulmaveto Mika (CF –Sali) - Jalkojen nosto riipunnasta - Valakyykky
17 22.4	PROJEKTIVIIKKO			YU Poissa
18 29.4	Ykköset – Lyseo, HSOI, Rasmus Kakkoset – Heikinpohja, ASAI	A → muu Tekis M → Jääkiekko, Lyseo	A → Jääkiekko OKL M → muu CF -sali	YU Poissa
19 6.5	Jääkiekko – Aleksi, Heikinpohja Ykköset , Pilates - Toiminnallinen liikkuvuus, Lyseo	A → muu, OKL M → Jääkiekko, Tekis	Helatorstai	YU Poissa
20 13.5	Jääkiekko – Rasmus YU – Aleksi Muu - HSOI	A → kakkoset OKL M → ykköset, Tekis	A → kakkoset, OKL M → ykköset, Lyseo	
21 20.5	Jääkiekko – Rasmus YU – Aleksi Muu - HSOI	A → ykköset, OKL M → kakkoset Tekis	A → ykköset, OKL M → kakkoset, Lyseo	
22 27.5	Jääkiekko – Rasmus YU – Aleksi Muu - HSOI	Futis - Tekis	Pesäpallo- Heikinpohja	Pelit

13.4.2023

1. Vauhditon pituus
2. Etunojapunnerrus
3. Valakyykky kepillä
4. Yhden jalan kyykky
5. Kulmaveto
6. Nilkan liikkuvuus
7. Lonkan ojennusliike
8. Jalkojen nosto riipunnassa
9. Hartiarenkaan liikkuvuus
10. Aktiivinen suoran jalan nosto selinmakuulta

11. Leuanveto

Ruotsalainen	Heikkinen
Taylor	Hiltunen
Konsti	Laine
Kostiainen	Lönroos
Kinnunen	Kokkonen
Suppola	Kukkonen
Mutikainen	Routavaara
	Räisänen
Mononen	
Kaiponen	Immonen
Kairikko	Nikkanen
Paloheimo	Nurmela
	Rautio
Moilanen	Voutilainen
Seppänen	
Hutri	Makkonen
	Palo
Vepsäläinen	Reinikainen
Jaatinen	
	Rouhe
16	Timonen
	18