



Harjoitusaikataulu SYKSY 2022
15.8-20.12.2022
(kouluryhmät: 1.9-15.12.2022)

MAANANTAI	KENTTÄ 1	OHJAAJAT	MAANANTAI	KENTTÄ 2	OHJAAJAT
17.00-17.45	6-8-v. YLEISTREENI vyörajat: kaikki vyöarvot	Roosa, Paavo A.	17.00-17.45	6-8-v. YLEISTREENI vyörajat: kaikki vyöarvot	Roosa, Paavo A.
18.00-19.15	yli 15-v. YLEISTREENI, vyörajat: kaikki vyöarvot taso: kaikki	Miia	17.45-18.45	9-11-v. YLEISTREENI vyörajat: kaikki vyöarvot	Roosa, Paavo H.
19.15-20.30	LIIKESARJAT, kilparyhmä	Olli	18.45-19.45	12-15-v. vyörajat: kaikki vyöarvot taso: alkeistaso/perusteet	Roosa
TIISTAI	KENTTÄ 1	OHJAAJAT	TIISTAI	KENTTÄ 2	OHJAAJAT
17.00-18.00	12-15-v. YLEISTREENI taso: haastava vyörajat: sininen natsa-musta	litu	17.00-18.00	YLEISTREENI, 12-15-v. taso: haastava vyörajat: sininen natsa-musta	litu
18.00-19.00	11-15-v. OTTELU & Kilparyhmä vyörajat: keltainen-musta	litu	18.00-19.00	11-15-v. OTTELU & Kilparyhmä vyörajat: keltainen-musta	litu
19.00-20.15	yli 12-v. YLEISTREENI vyörajat: vihreä-musta taso: haastava	Jarkko	19.00-20.15	yli 12-v. YLEISTREENI vyörajat: vihreä-musta taso: haastava	Jarkko
17.00-18.00	Paattisten koulu 6-12-v. vyörajat: kaikki vyöarvot	Elmer			
KESKIVIikko	KENTTÄ 1	OHJAAJAT	KESKIVIikko	KENTTÄ 2	OHJAAJAT
17.00-17.45	6-8-v. YLEISTREENI vyörajat: kaikki vyöarvot	Roosa, Alex	17.00-17.45	4-6-v. LIIKKARI	Niko, Ewan
17.45-18.45	9-11-v. YLEISTREENI vyörajat: kaikki vyöarvot	Roosa, Paula	17.45-18.45	9-11-v. YLEISTREENI vyörajat: kaikki vyöarvot	Roosa, Paula
18.45-20.00	Yli 15-v. OTTELU vyörajat: kaikki vyöarvot	Kari-Matti	18.45-20.00	KILPARYHMÄ, ottelu	Roosa
16.00-17.00	Syvälahden koulu 6-12-v. vyörajat: kaikki vyöarvot	Leo, Ossi			
TORSTAI	KENTTÄ 1	OHJAAJAT	TORSTAI	KENTTÄ 2	OHJAAJAT
16.30-17.45	KILPARYHMÄ, ottelu	Roosa	16.30-17.45	KILPARYHMÄ, ottelu	Roosa
17.45-18.45	12-15-v. YLEISTREENI taso: kaikki vyörajat: keltainen-musta	Roosa	17.45-18.45	12-15-v. YLEISTREENI taso: kaikki vyörajat: keltainen-musta	Roosa
18.45-20.00	yli 12-v. YLEISTREENI taso: alkeet/perustaso vyörajat: kaikki vyöarvot	Roosa	18.45-20.00	yli 12-v. YLEISTREENI taso: alkeet/perustaso vyörajat: kaikki vyöarvot	Roosa
16.00-17.00	Varissuon koulu 6-12-v. vyörajat: kaikki vyöarvot	Leo / Nicolas			
16.00-17.00	Uittamon koulu 6-12-v. vyörajat: kaikki vyöarvot	litu			
PERJANTAI	KENTTÄ 1	OHJAAJAT	PERJANTAI	KENTTÄ 2	OHJAAJAT
17.00-18.00	Liikesarjat T5+ 10-v+ tai erikoislupa	Jari	17.00-18.00	6-10-v. OTTELU vyörajat: keltainen	Roosa
18.00-19.00	Liikesarjat T1-4 10-v+ tai erikoislupa	Jari	18.00-19.00	KILPARYHMÄ, ottelu	Roosa
			19.00-19.45	13-v. + KILPARYHMÄ, fysiikka Oheisalueella	Roosa
SUNNUNTAI	KENTTÄ 1	OHJAAJAT	SUNNUNTAI	KENTTÄ 2	OHJAAJAT
16.00-16.45	PERHERYHMÄ 3-6-v. & huoltaja	Niko, Joona	16.15-16.45	PERHERYHMÄ 1-2-v. & huoltaja	Tanja
16.45-17.45	PERHERYHMÄ 6-12-v. & huoltaja	Niko, Joona	16.45-17.45	PERHERYHMÄ 6-12-v. & huoltaja	Niko, Joona
17.45-19.15	KILPARYHMÄ fysiikka & ottelu	Arto	17.45-19.15	KILPARYHMÄ fysiikka & ottelu	Arto
19.00-19.45	Yli 12-v. JUST KICK	Ellu/Jarkko/Roosa	19.00-19.45	Yli 12-v. JUST KICK	Ellu/Jarkko/Roosa
19.45-20.15	Yli 12-v. M-Circuit RECOVERY	Ellu/Jarkko/Roosa	19.45-20.15	Yli 12-v. M-Circuit RECOVERY	Ellu/Jarkko/Roosa
14.00-15.00	Rusko Kirkonkylän koulu vyörajat: kaikki vyöarvo	Sami			
16.00-17.00	Pallivahan koulu vyörajat: kaikki vyöarvot	Sami, Elisa			
HUOMIOITA:					
- Ikärajat = syntymävuosi					
- 11-vuotiaat, joilla on vähintään sininen vyö, voivat osallistua 12-15-v. harjoituksiin					