

Jakso 6 – 2024

Pre-/Post - Season

	<i>Maanantai</i>	<i>Tiistai</i>	<i>Torstai</i>	
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	Jääkiekko – jäähalli, Rasmus Muut – Tanhuvaara, testit, hsoi, ASAI	A → muu Tekis (vara: Heikinpohja) M → Jääkiekko, Lyseo	A → Jääkiekko Heikinpohja M → muu CF -sali	YU Poissa
19 6.5	Jääkiekko – Testit, Tanhuvaara, Rasmus YU – Aleksi, Kyrönniemi Muu – Toiminallinen liikkuvuus -HSOI, Lyseo	Aleksi → muu, OKL Rasmus → Jääkiekko, Tekis Friba - omalaji	Helatorstai	
20 13.5	Jääkiekko – Rasmus YU – Aleksi Muu - HSOI	A → kakkoset Heikinpohja M → ykköset , Tekis Motoriikka, koordinaatio, peruskestävyys + kehonhallinta	A → kakkoset , Heikinpohja M → ykköset , Lyseo Motoriikka, koordinaatio, peruskestävyys + kehonhallinta	
21 20.5	Jääkiekko – Rasmus YU – Aleksi Muu - HSOI	A → ykköset , Heikinpohja M → kakkoset Tekis Motoriikka, koordinaatio, peruskestävyys + kehonhallinta	A → ykköset , Heikinpohja M → kakkoset , Lyseo Motoriikka, koordinaatio, peruskestävyys + kehonhallinta	
22 27.5	Jääkiekko – Rasmus YU – Aleksi Muu - HSOI	Futis - Tekis	Pesäpallo- Heikinpohja	Peliviikko

04.05.2024



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

Testit

29.5.	29.5.	6.5.	6.5.	6.5.
Moilanen Noel Seppänen Lenni Hutri Tomas Paloheimo Lenni Vepsäläinen Lassi Jaatinen Aaro	Palo Kirsi Reinikainen Maisa Kaiponen Ella-Sofia Kairikko Elsa Rouhe Valtteri Timonen Juuso	Miko Kasurinen Lavikainen Luukas Leinonen Luca Lönroos Lauri Kukkonen Aapo Hiltunen Luka Laine Jaakko	Konsti Eeli Kinnunen Jemi Suppola Nooa Mutikainen Oskari Kostiainen Tarmo	Kokkonen Hannes Routavaara Eemeli Räisänen Eero Makkonen Erkka Heikkinen Joonas