

# Ett exempel på ett veckoschema



Urhea träningstider är samma i alla skolor. Skolornas gymnastiklektioner ska placeras så fungerande som möjligt i schemat. Urhea rekommenderar att placera gymnastiklektioner så jämt som möjligt under skolveckan och om möjligt till förmiddagar.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8 - 10		Urhea träningar		Växa till idrottare (valbart ämne)	Möjligen tillvals gymnastik
10 - 12	Skolgymnastik				
12 - 14					
14 - 15					
15 - 17			Träning Urhea/ egen förening		