

Yläkoulujen harjoitusajat ja liikuntatunnit koulupäivän yhteydessä



Koulut pyrkivät sijoittamaan liikuntatunnit ja Kasva urheilijaksi -yleisvalmennuksen lukujärjestykseen mahdollisimman toimivasti, mieluiten aamupäiviin.



Seurat pyrkivät rakentamaan harjoitusviikon rytmityksen ja kokonaiskuormituksen mahdollisimman toimivaksi kokonaisuudeksi.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8 - 10		Urhea fysiikka- tai lajiharjoitus		Kasva urheilijaksi -yleisvalmennus/ oppimateriaali	
10 - 12	Koululiikunta				Koulun valinnaisliikunta
12 - 14					
14 - 15					
15 - 17			Seuran oma harjoitus / Urhea fysiikka- tai lajiharjoitus		

