

Liikuntakalenteri

Esimerkkiviikko, 20h liikuntaa viikossa

#turkoosisydän
#JrPtreenaa



Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Viikonloppu
8-11	Aktiivinen välituntileikki, -peli tai <u>laji-taitohaaste</u> 15 min	Koulun liikuntatunti (palloilu ym.) 60 min	Aktiivinen välituntileikki, -peli tai <u>laji-taitohaaste</u> 15 min	Koulun liikuntatunti (palloilu ym.) 60 min	Aktiivinen välituntileikki, -peli tai <u>laji-taitohaaste</u> 15 min	Metsäretki tai pyöräretki perheen kanssa 120 min
11-14	Aktiivinen välitunti, lenkki ulkona 30 min	Aktiivinen välitunti, aitakävelyt ym. 30 min	Aktiivinen välitunti, lenkki ulkona 30 min	Aktiivinen välitunti, aitakävelyt ym. 30 min	Aktiivinen välitunti, lenkki ulkona 30 min	
14-17	Vapaa toteutus 60 min	Pihapelit / leikit & lajitaito, <u>laukominen/ kiekonkäsittely</u> 75 min	Vapaa toteutus 60 min	Pihapelit / leikit & lajitaito, <u>laukominen/ kiekonkäsittely</u> 75 min	Vapaa toteutus 60 min	<u>Pihapelit perheen kanssa</u> 60 min
17-20	<u>Kuivaharjoitus joukkueen tai seuran ohjeiden mukaan</u> 90 min	<u>Tasapaino-harjoitus ja liikkuvuus / lihashuolto</u> 60 min	<u>Kuivaharjoitus joukkueen tai seuran ohjeiden mukaan</u> 90 min	<u>Tasapaino-harjoitus ja liikkuvuus / lihashuolto</u> 60 min	<u>Kuivaharjoitus joukkueen tai seuran ohjeiden mukaan</u> 90 min	<u>Peruskuntopiiri + aktiivinen liikkuvuus perheen kanssa</u> 60 min