

# MaKePe-ohjelma 2018-2019

## SYYSLUKUKAUSI

1. jakso		2.jakso		3. jakso	
ma 13.8.	Fysakos	ma 1.10.	Fysakos	ma 26.11.	Koeviikko
ke 15.8.	Mustakallio	ke 3.10.	Mustakallio	ke 28.11.	Mustakallio
pe 17.8.	Gentai	pe 5.10.	Gentai	pe 30.11.	Gentai
ma 20.8.	Fysakos	ma 8.10.	Fysakos	ma 3.12.	Palautuspäivä
Ke 22.8.	Mustakallio	ke 10.10.	Mustakallio	ke 5.12.	<b>YO-juhla</b>
pe 24.8.	Gentai	pe 12.10.	Gentai	pe 7.12.	Vapaa
ma 27.8.	Fysakos	ma 15.10.	Fysakos	ma 10.12.	Fysakos
ke 29.8.	Mustakallio	ke 17.10.	Mustakallio - jalkapallo	ke 12.12.	Mustakallio
pe 31.8.	Gentai	pe 19.10.	Gentai - jalkapallo	pe 14.12.	Gentai
ma 3.9.	Fysakos	ma 17.10.	Fysakos	ma 17.12.	Fysakos
ke 5.9.	Mustakallio	<b>Vko 43</b>	<b>SYYSLOMA</b>	ke 19.12.	Mustakallio
pe 7.9.	Gentai			pe 21.12.	Joulujuhla
ma 10.9.	Fysakos	ma 29.10.	Fysakos		
ke 12.9.	Mustakallio	ke 31.10.	Mustakallio - jalkapallo		
pe 14.9.	Gentai	pe 2.11.	Gentai - jalkapallo		
		pe 2.11.	Mustakallio - YU (Jake)		
ma 17.9.	Fysakos	ma 5.11.	Fysakos		
ke 19.9.	Mustakallio	ke 7.11.	Mustakallio - jalkapallo		
pe 21.9.	Koeviikko	pe 9.11.	Gentai - jalkapallo		
ma 24.9.	Koeviikko	Pe 9.11.	Mustakallio - YU (Jake)		
ke 26.9.	Koeviikko				
Pe 28.9.	Koeviikko	ma 12.11.	Fysakos		
		ke 14.11.	Kehonhallinta		
		pe 16.11.	Koeviikko		
		ma 19.11.	Koeviikko		
		ke 21.11.	Koeviikko		
		pe 23.11.	Koeviikko		

Maanantain kehonhuoltoharjoitukset Fysakoksella  
Keskiviikon kehonhallintaharjoitukset Mustakallion telinevoimistelusalissa  
Perjantain fysiikkaharjoitukset Gentailla

# KEVÄTLUKUKAUSI

3. jakso jatkuu		4. jakso		5. jakso	
ma 7.1.	Fysakos	ma 4.2.	Koeviikko	pe 5.4.	Juoksusuora - JK
ke 9.1.	Mustakallio	ke 6.2.	Mustakallio	pe 5.4.	Mustakallio - KP ja hiihto
pe 11.1.	Juoksusuora	pe 8.2.	Juoksusuora	ma 8.4.	Fysakos
ma 14.1.	Fysakos	ma 11.2.	Palautukset	ma 8.4.	Mustakallio - JK
ke 16.1.	Mustakallio	ke 13.2.	Mustakallio	ke 10.4.	Mustakallio - LV
pe 18.1.	Juoksusuora	pe 15.2.	Juoksusuora	pe 12.4.	Juoksusuora - JK
ma 21.1.	Fysakos	ma 18.2.	Fysakos	pe 12.4.	Mustakallio - KP ja hiihto
ke 23.1.	Mustakallio	ke 20.2.	Mustakallio	ma 15.4.	Fysakos
pe 25.1.	Koeviikko	pe 22.2.	Juoksusuora	ma 15.4.	Mustakallio - JK
ma 28.1.	Koeviikko			ke 17.4.	Mustakallio - LV
ke 30.1.	Koeviikko	<b>VKO 9</b>	<b>Talviloma</b>	pe 19.4.	Pääsiäinen
Pe 1.2.	Koeviikko			ma 22.4.	Pääsiäinen
				ke 24.4.	Mustakallio - LV
				pe 26.4.	Juoksusuora - JK
				pe 26.4.	Mustakallio - KP ja hiihto
				ma 29.4.	Fysakos
		ma 4.3.	Fysakos	ma 29.4.	Mustakallio - JK
		ke 6.3.	Mustakallio	Ke 1.5.	Vappu
		pe 8.3.	Juoksusuora	pe 3.5.	Juoksusuora - JK
		pe 8.3.	Mustakallio - YU (jake)	pe 3.5.	Mustakallio - KP ja hiihto
				ma 6.5.	Fysakos
		ma 11.3.	Fysakos	ma 6.5.	Mustakallio - JK
		ke 13.3.	Mustakallio	ke 8.5.	Mustakallio LV ja SB
		pe 15.3.	Juoksusuora	pe 10.5.	Juoksusuora - JK
		pe 15.3.	Mustakallio - YU (jake)	pe 10.5.	Mustakallio - KP ja hiihto
				ma 13.5.	Fysakos
		ma 18.3.	Fysakos	ma 13.5.	Mustakallio - JK
		ke 20.3.	Mustakallio	ke 15.5.	Mustakallio LV ja SB
		pe 22.3.	Juoksusuora	pe 17.5.	Juoksusuora - JK
		pe 22.3.	Mustakallio - YU (jake)	pe 17.5.	Mustakallio - KP ja hiihto
				ma 20.5.	Fysakos
		ma 25.3.	Fysakos	ma 20.5.	Mustakallio - JK
		ke 27.3.	Koeviikko	ke 22.5.	Koeviikko
		pe 29.3.	Koeviikko	pe 24.5.	Koeviikko
				ma 27.5.	Koeviikko
		ma 1.4.	Koeviikko	ke 29.5.	Koeviikko
		ke 3.4.	Koeviikko	pe 31.5.	Palautuspäivä
				La 1.6.	Juhla