

Kurssipäiväkirjalomake / Suomen Urheiluopisto



Kurssin tai leirin nimi: Jalkapalloleiri / FC Kuusysi T06

Kurssin aloituspäivä: 23.5.2017

Kurssin päätöspäivä: 25.5.2017

OHJELMA

1. päivä

Alkoi (klo)	Päättyi (klo)	O/H*	O/H kesto:		Ohjatun opetuksen/harjoituksen aihe	Kouluttajan allekirjoitus ja nimenselvennys
			tuntia	minuuttia		
16.15					Saapuminen Vierumäelle	
16.30	17.00				Päivällinen	
17.00	17.45	O		45	Leirin avaus	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
18.00	19.30	H	1	30	Harjoitukset kentällä	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
20.00	20.45	O		45	Luento:Harjoituksen kulmakivet	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
21.30	22.00				Iltapala	

2. päivä

Alkoi (klo)	Päättyi (klo)	O/H*	Kesto:		Ohjatun opetuksen/harjoituksen aihe	Kouluttajan allekirjoitus ja nimenselvennys
			tuntia	minuuttia		
8.00	8.30				Aamupala	
9.00	10.30	H	1	30	Harjoitukset kentällä	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
11.00	11.30				Lounas	
13.00	14.30	H	1	30	Oheisharjoitus/kuntopiiri	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
15.00	16.30	H	1	30	Keilailu	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
16.45	17.15				Päivällinen	
17.30	18.15	O		45	Oppitunti/palautuminen	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
18.30	20.00	H	1	30	Harjoitukset kentällä	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
21.30	22.00				Iltapala	

3. päivä

Alkoi (klo)	Päättyi (klo)	O/H*	Kesto:		Ohjatun opetuksen/harjoituksen aihe	Kouluttajan allekirjoitus ja nimenselvennys
			tuntia	minuuttia		
8.30	9.00				Aamupala	
9.30	11.00	H	1	30	Harjoitukset kentällä	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
11.30					Lounas ja huoneiden luovutus	
13.15	14.00	O		45	Leirin yhteinen päätös	<i>Mm Mm</i> Matti Möttönen
14.30					Lähtö kotimatalle	

* O= Ohjattua opetusta, H= harjoitus

Ohjattu opetus / harjoitukset yhteensä (opisto täyttää): 16