



PELAAJAKSI KASVAVAN ARKIPÄIVIEN RYTMİ

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
7:30	Kaurapuuro marjoilla	Hedelmäsmoothie	Jogurtti hedelmillä	Marjasmoothie	Kaurapuuro marjoilla
10:00	Laukomista viidellä eri tavalla yhteensä 100krt	Seinäpalloa jaloilla	Laukomista suoraan syötöstä 100krt	Liikkuvuusliikkeitä	Seinäpalloa mailalla
11:00	Lautasmallin mukainen lounas ja 5dl vettä	Lautasmallin mukainen lounas ja 5dl maitoa	Lautasmallin mukainen lounas ja 5dl vettä	Lautasmallin mukainen lounas ja 5dl vettä	Lautasmallin mukainen lounas ja 5dl vettä
14:00	Ruisleipä ja banaani	Rahka hedelmillä	Kauraleipä ja omena	Mysli maidolla	Jogurttijuoma ja mehu
14:30	Kaverin kanssa pelailua ja fysiikkaharjoitus	Kaverin kanssa pelailua ja haasteiden harjoittelua	Kaverin kanssa pelailua ja fysiikkaharjoitus	Kaverin kanssa pelailua ja fysiikkaharjoitus	Kaverin kanssa pelailua ja fysiikkaharjoitus
17:00	Runsas päivällinen ja 5dl maitoa	Runsas päivällinen ja 5dl vettä	Runsas päivällinen ja 5dl maitoa	Runsas päivällinen ja 5dl vettä	Runsas päivällinen ja 5dl maitoa
17:30	Pelailua älylaitteilla	Lautapelejä perheen kesken	Pelailua älylaitteilla	Pelailua älylaitteilla	Lautapelejä perheen kesken
19:00	Iltalenkki rulliksilla tai pyöräillen väh. 30min	Ässien ja SJL:n haasteiden kokeilemistä	Pelailua perheen kanssa	Iltalenkki rulliksilla tai pyöräillen väh. 30min	Ässien ja SJL:n haasteiden kokeilemistä
20:00	Kauraleipä ja smoothie	Riisipiirakoita ja munavoi	Puuro ja kaakao	Karjalanpiirakoita	Viili ja hedelmäsose
20:30	Pitkät 60s venyttelyt	Pitkät 60s venyttelyt	Pitkät 60s venyttelyt	Pitkät 60s venyttelyt	Pitkät 60s venyttelyt
21:30	Nukkumaan	Nukkumaan	Nukkumaan	Nukkumaan	Nukkumaan



KATSO LISÄÄ VINKKEJÄ URHEILIJAN ELÄMÄÄN OSOITTEESTA [PORINASSAT.FI](https://porinassat.fi)

JUNIORI

