Eka Yleisvalmennus 2.jakso

valm. Eki Luukka

Ti. 12.10 Aitakoordinaatiot+ kehonpainotreeni

Ke 13.10 Nopeusvoima (kuntopallo+loikat)

Ti. 19.10 Tankojumppa

Ke. 20.10 Kehonpainotreeni ja liikkuvuus

Ti. 2.11 Oma suunniteltu harjoitus. Suunnittele itsellesi harjoitus, jonka toteutat hallilla. Suunnitelma paperilla tai puhelimessa.

Ke 3.11 Kahvakuula

Ti. 9.11 Nopeusharjoittelu

Ke. 10.11 Oma suunniteltu harjoitus. Ohjeet kuten edellä.

Ti. 16.11 Painonnosto tekniikka

Ke. 17.11 Kuntopallo

Ruonalan urheiluhalli