

EKA 2020 Yleisvalmennus Ruonalan halli

2.jakso

TI. 6.10 Aidat+nopeusvoima

KE. 7.10 Painonnosto tekniikkaa

TI. 13.10 Kuntopallo+nopeusvedot

KE. 14.10 keppijumppaa ja venyttelyä

TI 27.10 Kahvakuulalla voimakestävyys

KE 28.10 Kehonpainoharjoittelu

TI. 3.11 Tankojumppa

KE. 4.11 Loikat +kuntopallo

TI. 10.11 Kuntopiiri

KE. 11.11 Voimistelu/liikkuvuus

Ti. 17.11 Kamppailu Savotta

Ke. 18.11 Kamppailu Savotta