

EKA 2020 Yleisvalmennus Ruonalan halli (verryttelyt ulkona)

1.jakso

TI. 25.8 verryttely ulkona +keppijumppa

KE. 26.8 kahvakuula voimakestävyys

TI. 1.9 Kuntopallo

KE. 2.9 Painonnosto tekniikkaa

TI 8.9 aidoilla koordinaatio ja liikkuvuus

KE 9.9 Kehonpainoharjoittelu

TI. 15.9 Tankojumppa

KE. 16.9 Loikat +kuntopallo

TI. 22.9 lenkki+kehonhuolto

KE. 23.9 Peliä+huoltavaa harjoittelua