



ETELÄ-KYMENLAAKSON
URHEILUAKATEMIA

PESÄPALLO

	Tiistai	Keskiviikko
Viikko 41	lenkki + portaat (osalla puntti)	lenkki + portaat (osalla puntti)
Viikko 42	lenkki + intervalli (osalla puntti)	lenkki + intervalli (osalla puntti)
Viikko 43	<i>syysloma</i>	<i>syysloma</i>
Viikko 44 (ulkona)	lenkki + intervalli (osalla puntti)	lenkki + intervalli (osalla puntti)
Viikko 44 (sisällä)	puntti / laji	Puntti / laji

Urheilullista ja tervettä elämäntapaa korostavaa huippu- ja nuorisopesäpalloa kaikille

