

Eka Yleisvalmennus 1.jakso

valm. Eki Luukka

Ti. 7.9 Tankojumppa+keskivartalo

Ke 8.9 Keskivartalo+liikkuvuus

Ti. 14.9 Kehonpainoharjoittelu

Ke.15.9 Painonnosto tekniikka

Ti. 21.9 Kuntopallo

Ke 22.9 Kahvakuula

Ti. 28.9 Nopeusharjoittelu

Ke. 29.9 Voimistelu ja liikkuvuus

Ruonalan urheiluhalli