**Alustava harjoitusohjelma  
0708 syksy 2017**

**Harjoitusajat:**

**Ma Kannu 17-18.30  
Ti Kirkkojärvi 17.30-18.30  
La Otahalli 12.30-14**

V41  
Ma 9.10 Nopeus + kuula  
Ti 10.10 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 14.10 LEIRI, Solvalla

V42  
Ma 16.10 Kestävyys + korkeus  
Ti 17.10 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 21.10 Nopeus + aidat

V43  
Ma 23.10 Nopeus + kiekko  
Ti 17.10 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 28.10 Ei harjoitusvuoroa, treenit Otaniemen kentällä + maastossa (Juuli pois)

V44  
Ma 30.10 Kestävyys + pituus  
Ti 31.10 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 4.11 Nopeus + loikat/3-loikka (Kira pois)

V45  
Ma 6.11 Nopeus + aidat  
Ti 7.11 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 11.11 Kestävyys + keihäs (Kira pois?)

V46  
Ma 13.11 Nopeus + moukari  
Ti 14.11 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 18.11 Ei harjoitusvuoroa, treenit Otaniemen kentällä + maastossa

V47  
Ma 20.11 Kestävyys + loikat/3-loikka  
Ti 21.11 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 25.11 Nopeus + seiväs

V48  
Ma 27.11 Nopeus + kuula  
Ti 28.11 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 2.12 Kestävyys+ korkeus

V49  
Ma 4.12 Kestävyys + pituus  
Ti 5.12 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 9.12 Kauden päätöstilaisuus

V50  
Ma 11.12 Nopeus + aidat  
Ti 12.12 Kehonhallinta, voima + osaharjoitteet  
La 16.12 Kestävyys + keihäs

V51  
Ma 18.12 Kestävyys + kiekko/moukari  
Ti 19.12 Ryhmän pikkujoulut