**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