

Träningsprogram

0708 hösten 2017 (preliminärt)

Träningsstider:

Må Kannbro 17-18.30

Ti Kirkkojärvi 17.30-18.30

Lö Otnäs 12-30-14

V. 41

Må 9.10 Snabbhet + kula

Ti 7.10 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 14.10 LÄGER Solvalla

V. 42

Må 16.10 Uthållighet + höjd

Ti 17.10 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 21.10 Snabbhet + häck

V. 43

Må 23.10 Snabbhet + diskus

Ti 24.10 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 28.10 Ingen träningstur, uteträning i Otnäs (Juuli borta)

V. 44

Må 30.10 Uthållighet + längd

Ti 31.10 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 4.11 Snabbhet + hopp/tresteg (Kira borta)

v . 45

Må 6.11 Snabbhet + häck

Ti 7.11 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 11.11 Uthållighet + sjput (Kira borta?)

V. 46

Må 13.11 Snabbhet + slägga

Ti 14.11 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 18.11 Ingen träningstur, uteträning

V. 47

Må 20.11 Uthållighet + hopp/tresteg

Ti 21.11 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 25.11 Snabbhet + stav

V. 48

Må 27.11 Snabbhet + kula

Ti 28.11 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 2.12 Uthållighet + höjd

V. 49

Må 4.12 Uthållighet + längd

Ti 5.12 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 9.12 Säsongavslutning

V. 50

Må 11.12 Snabbhet + häck

Ti 12.12 Kroppskontroll, kraft, delteknik

Lö 16.12 ? Uthållighet + spjut

V. 51

Må 18.12 Uthållighet + diskus/slägga

Ti 19.12 Gruppens lillajul