



IISALMEN TAEKWONDO

SYYSKAUSI 2024,			MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	KESKIVIikko	KESKIVIikko	KESKIVIikko	TORSTAI	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
Vko	Ryhmä	Fyysinen painotus Aikuiset	HARMONIA Perustekniikka, lihaskunto ja liikehallinta	JUNIORIT	SENIORIT	KUNTOKAMP- PAILU Lihaskunto ja liikehallinta	TENAVATK	POTKUKOULU Taitoa, tekniikkaa ja nopeutta	JUNIORIT	POTKUKOULU Taitoa, tekniikkaa ja nopeutta	SEONKAMP- PAILU Reipasta liikkumista tervevädeksi	EXTRA harjoitukset ilmoitetaan erikseen	Dan Harjoitus kuukauden viimeinen SU / ilmoitustil Mimmit ilmoitustusti	JUNIORIT
36	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Taegeuk 1	Junioriteemat	SENIORIT	ei harjoitusta	ei harjoitusta	Hyökkäys	Junioriteemat	Hyökkäys	Hosinsul			Junioriteemat
37	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Taegeuk 2	Junioriteemat	SENIORIT	KUNTO	TENAVAT	Puolustus	Junioriteemat	Puolustus	Ottelu		Mimmit	Junioriteemat
38	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	Taegeuk 3	Junioriteemat	SENIORIT	ei harjoitusta	ei harjoitusta	Paritekniikka	Junioriteemat	Paritekniikka	Perustekniikka			Junioriteemat
39	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Taegeuk 4	Junioriteemat	SENIORIT	KUNTO	TENAVAT	Sparri	Junioriteemat	Sparri	Liikesarjat		DAN	Junioriteemat
40	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Taegeuk 5	Junioriteemat	SENIORIT	ei harjoitusta	ei harjoitusta	Hyökkäys	Junioriteemat	Hyökkäys	Hosinsul			Junioriteemat
41	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	Taegeuk 6	Junioriteemat	SENIORIT	KUNTO	TENAVAT	Puolustus	Junioriteemat	Puolustus	Ottelu		Mimmit	Junioriteemat
42	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma	syysloma
43	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Taegeuk 7	Junioriteemat	SENIORIT	KUNTO	TENAVAT	Sparri	Junioriteemat	Paritekniikka	Perustekniikka		DAN	Junioriteemat
44	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Taegeuk 8	Junioriteemat	SENIORIT	ei harjoitusta	ei harjoitusta	HIHTOLOMA	Junioriteemat	Sparri	Liikesarjat			Junioriteemat
45	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	GI Chu-Poomset	Junioriteemat	SENIORIT	KUNTO	TENAVAT	Hyökkäys	Junioriteemat	Hyökkäys	Hosinsul			Junioriteemat
46	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Pyun Ahn-Poomset	Junioriteemat	SENIORIT	ei harjoitusta	ei harjoitusta	Puolustus	Junioriteemat	Puolustus	Ottelu			Junioriteemat
47	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Koryo	Junioriteemat	SENIORIT	KUNTO	TENAVAT	Paritekniikka	Junioriteemat	Paritekniikka	Perustekniikka		DAN	Junioriteemat
48	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	Presentation	Junioriteemat	SENIORIT	ei harjoitusta	ei harjoitusta	Sparri	Junioriteemat	Sparri	Liikesarjat			Junioriteemat
49	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Trigrammit	Junioriteemat	SENIORIT	KUNTO	TENAVAT	Hyökkäys	Junioriteemat	Hyökkäys	Hosinsul			Junioriteemat
50	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Vastapoomset	Junioriteemat	SENIORIT	ei harjoitusta	ei harjoitusta	Puolustus	Junioriteemat	Puolustus	Ottelu		Mimmit	Junioriteemat
51	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	Toive	Junioriteemat	SENIORIT	KUNTO	TENAVAT	Paritekniikka	Junioriteemat	Paritekniikka	Perustekniikka			Junioriteemat