IISALMEN TAEKWONDO

KEVÄTKAUSI 2024, aikuiset			MAANANTAI	TIISTAI	Keskiviikko aamu	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
Vko	**Ryhmi**	**Fyysinen painotus Aikuiset**	**HARMONIA** **Teknikka, lihaskunto ja liikehallinta**	**Perhetaekwondo 6.2.-14.5.2024**	**SENIORIT**	**POTKUKOULU** **Taitoa, tekniikkaa ja nopeutta**	**KUNTOKAMP-PAILU** **Lihaskunto ja liikehallinta**	**SEONKAMP-PAILU** **Reipasta liikkumista terveydeksi**	**EXTRA harjoitukset imoitetaan erikseen**	**Dan Harjoitus kuukauden viimeinen SU / ilmoitetusti!**	**TENAVAT** **Liikunnalliset perustaidot**
2	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Taegeuk 1	EI HARJOITUSTA	SENIORIT	Hyökkäys	Kunto1	Hosinsul			Liikunnalliset perustaidot
3	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Taegeuk 2	EI HARJOITUSTA	SENIORIT	Puolustus	Kunto1	Ottelu		**DAN harjoitus 21.1.2024 KLO 17:00**	Liikunnalliset perustaidot
4	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	Taegeuk 3	EI HARJOITUSTA	SENIORIT	Paritekniikka	Kunto1	Perustekniikka			Liikunnalliset perustaidot
5	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Taegeuk 4	EI HARJOITUSTA	SENIORIT	Sparri	Kunto1	Liikesarjat			Liikunnalliset perustaidot
6	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Taegeuk 5	Perhetaekwondo	SENIORIT	Hyökkäys	Kunto2	Hosinsul			Liikunnalliset perustaidot
7	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	Taegeuk 6	Perhetaekwondo	SENIORIT	Puolustus	Kunto2	Ottelu	**SALIKILPAILUT 17.2.2024**		Liikunnalliset perustaidot
8	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Taegeuk 7	Perhetaekwondo	SENIORIT	Paritekniikka	Kunto2	Perustekniikka			Liikunnalliset perustaidot
9	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Taegeuk 8	Perhetaekwondo	SENIORIT	Sparri	Kunto2	Liikesarjat			Liikunnalliset perustaidot
10	**LOMA**	**HIIHTOLOMA**	**HIIHTOLOMA**	**HIIHTOLOMA**	**HIIHTOLOMA**	**HIIHTOLOMA**	**HIIHTOLOMA**	**HIIHTOLOMA**	**HIIHTOLOMA**	**HIIHTOLOMA**	**HIIHTOLOMA**
11	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	GI Chu-Poomset	Perhetaekwondo	SENIORIT	Hyökkäys	Kunto1	Hosinsul			Liikunnalliset perustaidot
12	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Pyun Ahn-Poomset	Perhetaekwondo	SENIORIT	Puolustus	Kunto1	Ottelu			Liikunnalliset perustaidot
13	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Koryo	Perhetaekwondo	SENIORIT	Paritekniikka	Kunto1	Perustekniikka			Liikunnalliset perustaidot
14	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	Presentation	Perhetaekwondo	SENIORIT	Sparri	Kunto1	Liikesarjat			Liikunnalliset perustaidot
15	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Askelottelut	Perhetaekwondo	SENIORIT	Hyökkäys	Kunto2	Hosinsul			Liikunnalliset perustaidot
16	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Askelottelut	Perhetaekwondo	SENIORIT	Puolustus	Kunto2	Ottelu			Liikunnalliset perustaidot

17	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	Hosinsul-sovellukset	Perhetaekwondo	SENIORIT	Paritekniikka	Kunto2	Perustekniikka			Liikunnalliset perustaidot
18	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Toive	Perhetaekwondo	SENIORIT	Sparri	Kunto2	Liikesarjat			Liikunnalliset perustaidot
19	Tasainen	Kestovoima /peruskestävyys	Toive	Perhetaekwondo	SENIORIT	Hyökkäys	Kunto1	Hosinsul			Liikunnalliset perustaidot
20	Kova	Maksimivoima / anaerobinen kestävyys	Toive	Perhetaekwondo	SENIORIT	Puolustus	Kunto1	Ottelu			Liikunnalliset perustaidot
21	Kevyt	Kestovoima / nopeus	Toive		SENIORIT	Paritekniikka	Kunto1	Perustekniikka			Liikunnalliset perustaidot