

Paritekniikka- ja potkutreeni torstaisin syksy 2025

Kuukausi	Viikko	Aihe
Syykuu	36	Potkukoulu ja ukemit
	37	Potkukoulu, sivupotku, takapotku
	38	Potkukoulu, kiertopotku, kaaripotkut
	39	Potkukoulu, ottelupotkut, hyppypotkut
Lokakuu	40	Pystykamppailu
	41	Pystykamppailu
	42	Syysloma, ei treenejä
	43	Hosinsul
Marraskuu	44	Hosinsul
	45	Askelottelu
	46	Askelottelu
	47	Sparri
Joulukuu	48	Vyökoeottelu
	49	Vyökoetreeni
	50	Vyökoetreeni
	51	Vyökoetreeni
	52	Joulutauko, ei treenejä