

KEVÄT 2025 AIKUISET					
VKO	Rytmi	Fyysinen painotus	MA Perustekniikka	KE Kuntotaekwondo	TO Paritekniikka
Vko 2	Kevyt	Kestovoima / Nopeus	Perustekniikka, käsitekniikka & kombinaatiot	Kunto 1	Paluu taekwondo
Vko 3	Tasainen	Kestovoima / Peruskestävyys	Liikesarjojen suoritustavat, tarkkuus ja tasapaino (accuracy)	Kunto 1	Pystykamppailu, sim uu lyöntipotkusarja
Vko 4	Kova	Maksimivoima / Anaerobinen kestävyys	Perustekniikka, potkut & kombinaatiot	Kunto 1	Ottelutekniikka
Vko 5	Kevyt	Kestovoima / Nopeus	Liikesarjojen nopeus ja voima, rytmi ja tempo, energian ilmaisu (presentation)	Kunto 1	Askelottelut, 1:n ja 3:n askeleen ottelut & Sim Uu käytännön askelottelut
Vko 6	Tasainen	Kestovoima / Peruskestävyys	Perustekniikka, käsitekniikka & kombinaatiot	Kunto 2	Itsepuolustus
Vko 7	Kova	Maksimivoima / Anaerobinen kestävyys	Liikesarjojen suoritustavat, tarkkuus ja tasapaino (accuracy)	Kunto 2	Pystykamppailu, sim uu lyöntipotkusarja
Vko 8	Kevyt	Kestovoima / Nopeus	Perustekniikka, potkut & kombinaatiot	Kunto 2	Ottelutekniikka
Vko 9	Tasainen	Kestovoima / Peruskestävyys	Liikesarjojen nopeus ja voima, rytmi ja tempo, energian ilmaisu (presentation)	Kunto 2	Askelottelut, 1:n ja 3:n askeleen ottelut & Sim Uu käytännön askelottelut
Vko 10					
Vko 11	Kova	Maksimivoima / Anaerobinen kestävyys	Liikesarjojen suoritustavat, tarkkuus ja tasapaino (accuracy)	Kunto 1	Pystykamppailu, sim uu lyöntipotkusarja
Vko 12	Kevyt	Kestovoima / Nopeus	Perustekniikka, potkut & kombinaatiot	Kunto 1	Ottelutekniikka
<b>VALMISTAVA KAUSI</b>					
Vko 13	tasainen	Kestovoima / Peruskestävyys	Liikesarjojen nopeus ja voima, rytmi ja tempo, energian ilmaisu (presentation)	Kunto 1	Askelottelut, 1:n ja 3:n askeleen ottelut & Sim Uu käytännön askelottelut
Vko 14	Kova	Maksimivoima / Anaerobinen kestävyys	Perustekniikka, käsitekniikka & kombinaatiot	Kunto 1	Itsepuolustus
Vko 15	Kevyt	Kestovoima / Nopeus	Liikesarjojen suoritustavat, tarkkuus ja tasapaino (accuracy)	Kunto 2	Pystykamppailu, sim uu lyöntipotkusarja
Vko 16	Tsasainen	Kestovoima / Peruskestävyys	Perustekniikka, potkut & kombinaatiot	Kunto 2	Ottelutekniikka
Vko 17	Kova	Maksimivoima / Anaerobinen kestävyys	Liikesarjojen nopeus ja voima, rytmi ja tempo, energian ilmaisu (presentation)	Kunto 2	Askelottelut, 1:n ja 3:n askeleen ottelut & Sim Uu käytännön askelottelut
<b>VYÖKOEKAUSI</b>					
Vko 18	Kevyt	Kestovoima / Nopeus	Vyökoeharjoitus	Kunto 2	Vyökoeharjoitus
Vko 19	Tasainen	Kestovoima / Peruskestävyys	Vyökoeharjoitus	Kunto 1	Vyökoeharjoitus
Vko 20	Tasainen	Kestovoima / Peruskestävyys	Vyökoeharjoitus	Kunto 1	Vyökoeharjoitus
Vko 21	Kevyt	Kestovoima / Nopeus	Perustekniikka, potkut & kombinaatiot	Kunto 1	Itsepuolustus