

VK 3	
MA 13.1	Aitajuoksu + omalaji
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Valmistava harkka Tampereen seuraottelua varten (juoksuja)
PE	Tampereen seuraottelu
SU	Lihaskunto ja pituushyppy
VK 4	
MA 20.1	Korkeushyppyrata + juoksutekniikka
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky
SU	Aitajuoksuharjoitteet + ketteryys
VK 5	
MA 27.1	Pituushyppy + kuntopallonheitot
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Valmista harkka Viestiseuraottelua varten (juoksuja)
PE	Turun viestiseuraottelu
SU	EI TREENIÄ
VK 6	
MA 3.2	Pituushyppy + keihäänheitto
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky
SU	Aitaharjoitteet + ketteryys & keskivartalo
VK 7	
MA 10.2	Juoksuharjoitteet, vedot, korkeushyppy
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky
SU	Juoksuharjoitteet + ketteryys & lihaskunto (treenipaikka ja aika vielä auki, stadion varattu muulle)
VK 8	
MA 17.2	Ponnistusrata + pituushyppy + kuntopallot
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky
SU	Loikat, aitahypyt + ketteryys & lihaskunto (varmistetaan että stadion ok, Finlandiahihti)
VK 9	
MA 24.2	Hiihtoloma
TI	Hiihtoloma
TO	Hiihtoloma
SU	Hiihtoloma
VK 10	
MA 3.3	TJIG lajeja mahdollisuuksien mukaan!
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Valmistava harkka TJIG:tä varten
PE-SU	TJIG Tampere
SU	TJIG Tampere
VK 11	

MA 10.3	EI TREENIÄ
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky
SU	(stadion kiinni) Paikka x, aihe y
VK 12	
MA 17.3	Testit: Lentävä20m, paikaltaan30m, 5-loikka
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky (kokonaan ulkona?)
SU	(stadion kiinni) Paikka x, aihe y
VK 13	
MA 24.3	Pituushyppy, aitajuoksu
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky (kokonaan ulkona?)
SU	Korkeushyppy, ketteryys & keskivartalo
VK 14	
MA 31.3	Korkeushyppy, juoksuharjoitteet
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky
SU	Ahkeran kevähallit
VK 15	
MA 7.4	Kuulantyöntö, kuntopallot, juoksut
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky
SU	Piirileiri, treenit yhdessä klo 13:00-14:30: telinelähdöt ja ketteryys & keskivartalo
VK 16	
MA 14.4	Keihäs, kuula, kuntopallot
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky (kokonaan ulkona?)
SU	EI TREENIÄ
VK 17	
MA 21.4	EI TREENIÄ
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky
SU	Junnutestit: leuanveto, piip-punnerrus, roikunnasta reidet vaakatasoon, valakyykky kepillä, jalannosto (takareisi), yhden jalan kyykky (hallinta).
VK 18	
MA 28.4	Pajis vai ulkona: (aihe)
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	EI TREENIÄ
SU	Loikat, aitahypyt + ketteryys & keskivartalo
VK 19	
MA 5.5	Pajis vai ulkona: (aihe)
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
KE	Kestävyys, hengästymisen, palautumiskyky
	Reilucup 1000m

SU	Äitienpäivä - ei treeniä
VK 20	
MA 12.5	Ulkotreeni: (aihe)
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästyminen, palautumiskyky
SU	Pm-maastot / Kevätheitot
VK 21	
MA 19.5	Ulkotreeni: (aihe)
TI	Voimaa, voimaa ja muuta mukavaa
TO	Kestävyys, hengästyminen, palautumiskyky
SU	
VK 22	
MA 26.5	
TI	
KE	Viestikarnevaalit
TO	Reilucup

