

43	ma	21.10.	Vitikkala	19:30-	pyöräilyä, sisällä aitaliikkuvuutta/muuta
	ke	23.10.	Vitikkala	17:30-19+18:15-20	nopeutta/ketteryyttä +pelit
	pe	25.10.	Vitikkala	18.00 - 19.15	hyppelyt ja heitot
44	ma	28.10.	Vitikkala	19:30-	telineet, omatoimilenkki, tasapainoa, reaktioita
	ke	30.10.	Vitikkala	17:30-19+18:15-20	pelailut, nopeutta, lihaskuntoa
	pe	1.11.	Vitikkala	18.00 - 19.15	telinevoikkaa
	su	3.11.	Vitikkala	17-	yu päättäjäiset
45	ma	4.11.	Vitikkala	19:30-	telineet, lenkki, hyppelyt airtrackillä +keskivartalo
	ke	6.11.	Vitikkala	17:30-19+18:15-20	pelit, toimintaratoja, heittoratoja
	pe	8.11.	Vitikkala	18.00 - 19.15	nopeus, mattovoimistelu
	la	9.11.	Hippos	12-13:30	pidemmät vedot, aidat, korkeus
46	ma	11.11.	Vitikkala	19:30-	telineet painit ja ylävartalovoima
	ke	13.11.	Vitikkala	17:30-19+18:15-20	pelit, telinevoikkaa
	pe	15.-17.11.	Pajulahti		Sm leiritys
47	ma	18.11.	Vitikkala	19:30-	telineet kehonhuolto, hieronnat ja rentoutusharjoitus
	ke	20.11.	Vitikkala	17:30-19+18:15-20	pelit, toivetreeneit
	pe	22.11.	Vitikkala	18.00 - 19.15	Telineet pois. Vastusvedot/kiihdytykset ja kuntopallot
	la	23.11.	Hippos	12-13:30	Pituutta
48	ma	25.11.	Vitikkala	19:30-	Heitot ja aidat
	ke	27.11.	Vitikkala	17:30-19+18:15-20	pelit, ketteryyttä. liikkuvuutta ja lihaskuntoa
	pe	29.11.	Vitikkala	18.00 - 19.15	nopeus, juoksetekniikka
49	ma	2.12.	Vitikkala	19:30-	Hyppelyitä, lajiponnistukset
	ke	4.12.	Vitikkala	17:30-19+18:15-20	pelit, reaktiot, ketteryyttä
	pe	6.12.	ulkona	päivällä	Itsenäisyyspäivä, ulkona?
	la	7.12.	Hippos	12-13:30	submax vedot, kuula
50	ma	9.12.	Vitikkala	19:30-	Aidat ja lajiponnistukset
	ke	11.12.	Vitikkala	17:30-19+18:15-20	pelit heittoja, lihaskuntotreeniä
	pe	13.12.	Vitikkala	18.00 - 19.15	lenkki, nopeutta, kelkkavedot
51	ma	16.12.	ulkona		ei salivuoroja tällä viikolla! ulkona kevyttä
	ti	17.12.	Hippos		Hyppytreeni
	ke	18.12.	ulkona		ulkona
	pe	20.12.	ulkona		ulkona (luistelua?)
	la	21.12.	Hippos	12-13:30	Telineet ja aidat
52	ma	23.12.	Vitikkala	19:30-	sikatreeni HIIT
	ke	25.12.			ei treenejä
	pe	27.12.	Vitikkala	18.00 - 19.15	nopeutta, hypyt
1	ma	30.12.	Vitikkala	19:30-	heitot, pidemmät juoksuvedot
	ke	1.1.			ei treenejä
	to-la	2-4.1.	Pajulahti		SM leiritys 2-4.1.
	la	4.1.	Hippos	12-13:30	Treeniryhmälle Harjoituskisat kolmiottelu