

Treeniryhmä KEVÄT -23

| Pv | Aihe | Ohj 1 |
|-----------|----------------------------------|--------------|
| 09.01.23 | Korkeus, Moukari | Jussi |
| 16.1.2023 | Reaktiot, Ketteryys, Pituus | Raisa |
| 23.1.2023 | Pituus, Keihäs/Pallonheitto | Raisa |
| 30.1.2023 | Kuntopallot, Kuula, Kiekko | Jussi |
| 6.2.2023 | Aidat, Tikapuut/ Aitakävelyt | Raisa |
| 13.2.2023 | Pikajuoksu, Askelkoordit, Rytmi | Jussi |
| 20.2.2023 | Korkeus, Keihäs | Jussi |
| 27.2.2023 | Hiihtoloma ? | Jussi |
| 6.3.2023 | Kuntopallo, Kiekko, Kuula | Jussi |
| 13.3.2023 | Telineet/ renkaat, rekki, köydet | Jussi |
| 20.3.2023 | Telineet/ tasapaino, Radat | Raisa |
| 27.3.2023 | Telineet/ airtrack, trampoliinit | Jussi |
| 3.4.2023 | Reaktio, Askelkoordit, Moukari | Jussi |
| 10.4.2023 | Aidat, Korkeus | Jussi |
| 17.4.2023 | Kävely, Heitto, Pituus | Jussi |
| 24.4.2023 | Nopeus, Aitakävelyt, Aidat | Jussi |

Tunti koostuu kolmesta osa-alueesta: 20min lajia, 20min leikit/pelit, 20min nopeus/ketteryys/koordinaatio/tasapaino yms...

Yllä olevat ajat on noin aikoja