

Treeniryhmä SYKSY -22

Pv	Aihe	Ohj	Ohj
19.09.22	Pituus vauhdinotto, Telinelähdöt, Ketteryys	Raisa	
26.9.2022	Korkeus, 3-loikka, juoksuvedot	Jussi	
3.10.2022	Aidat, Aitakävelyt, Kävely, reaktiot	Jussi	
10.10.2022	Pallonheitto/ kuulan työntö, pituus volttimonttu	Jussi	
17.10.2022	SYYSLOMA ehkä treenit?	Jussi?	
24.10.2022	Telineet, (korkeus, trampoliinihyyt)	Jussi	
31.10.2022	Telineet, (airtrack, permanto)	Raisa	
7.11.2022	Telineet, (rekki ja renkaat)	Jussi	
14.11.2022	Telineet	Jussi	
21.11.2022	Pituus ponnistus/ alastulo	Raisa	
28.11.2022	Aidat, Kuntopallo, Kuula pyörähdys	Jussi	
5.12.2022	Moukari askeleet, korkeus	Jussi	
12.12.2022	Kiekko askeleet, hyppy/loikat	Raisa	
19.12.2022	?	Jussi	

20min pelit, 20min ominaisuudet, 40min lajitekniikkaa.

18.15-19.30 (syyskuu ulkona jos poutaa klo18-19.15 tieto wapp ryhmässä)