

Treeniryhmä SYKSY -23

Pv	Aihe
4.9.2023	ULKONA kuula, moukari
11.9.2023	ULKONA keihäs, kiekko
18.09.23	Maastajuoksut kirkolla klo 18
25.9.2023	Pituus vauhdinotto, Telinelähdöt, Ketteryys
2.10.2023	Korkeus, 3-loikka, juoksuvedot
9.10.2023	Aidat, Aitakävelyt, Kävely, reaktiot
16.10.2023	SYYSLOMA toivetreeneit
23.10.2023	Heitot ja keihäs, nopeus
30.10.2023	Telineet,(airtrack, permanto)
6.11.2023	Telineet, (köydet ja renkaat)
13.11.2023	Telineet, (korkeus, trampoliinihyppy)
20.11.2023	Telineet (radat, volttimonttu)
27.11.2023	Aidat, Kuntopallo, Kuula pyörähdys
4.12.2023	Moukari askeleet, korkeus
11.12.2023	Kiekko askeleet, hyppy/loikat
18.12.2023	Pulkkaralli tms. ulkoleikit

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

18.15-19.30 (syyskuun alku ulkona)