

NSB Fysiikkavalmennuksen ohjelma marras-joulukuu 2011

Pvm.	Klo	Teema	Paikka	Treenin sisältö
31.10.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Nopeuskestävyys 3'+2'+1'+3x30'' + 1' + 2'/3min
7.11.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Jalkapallo + Loikat/koordinaatio + Nopeus
14.11.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Juoksu PK 30min + Lihashuolto
16.11.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Maksimi + Nopeusvoima
21.11.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	???
28.11.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	???
30.11.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Kontrastivoima 4x5x5toistoa/2min
7.12.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Nopeusvoima 3x3x 10''+10''+10''/1min/3min

Salivuorot		
Laji		Punttisali
Ma 16-18		Ke 20.30-22.00
Ti 20-22		To 17.00-18.30
To 18.30-20.00		

