

NSB Fysiikkavalmennuksen ohjelma tammikuu + helmikuun alku 2010

Pvm.	Klo	Teema	Paikka	Treenin sisältö
18.1.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Perusvoima 2x5x80% + Nopeusvoima

23.1.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Juoksu PK 30min + Lihashuolto
25.1.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Maksimi + Nopeusvoima

6.2.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Juoksu Määräintervalli 10x20sek./2min 75%
8.2.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Nopeusvoima 2x3x(10s + 10s + 10s)/3min

13.2.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Juoksu PK 30min + Lihashuolto
-------	-------------	--------	-------------	-------------------------------

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