

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	6.huhti	7.huhti	8.huhti	9.huhti	10.huhti	11.huhti	12.huhti
Viikko 15	Testit	Testit	Testit	Testit	Testit	Testit	Testit
	13.huhti	14.huhti	15.huhti	16.huhti	17.huhti	18.huhti	19.huhti
Viikko 16	Testit	Testit	Testit	Harjoitus PK 20min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	PK 30min + 8*1min VK vauhtia teho 80%, pal 2min + loppu PK 10min	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. harjoitus
	20.huhti	21.huhti	22.huhti	23.huhti	24.huhti	25.huhti	26.huhti
Viikko 17	Harjoitus PK 20min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	PK 30min + 10*1min VK vauhtia teho 80%, pal 2min + loppu PK 10min	VAPAA/ pal. Harjoitus/ Talkoovaraus	PK 15min + määräintervallit (15s+pal 15s)*24 teho n. 70% + loikat 2 kierrosta/5-6 liikettä/ n.5- 6 toistoa per jalca+loppu PK 10min	Harjoitus PK 20min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. harjoitus
	27.huhti	28.huhti	29.huhti	30.huhti	1.touko	2.touko	3.touko
Viikko 18	VAPAA/ pal. harjoitus	PK 30min + 12*1min VK vauhtia teho 80%, pal 2min + loppu PK 10min	VAPAA/ pal. Harjoitus/ Talkoovaraus	PK 15min + määräintervallit (15s+pal 15s)*28 teho 70% + loikat 2 kierrosta/5-6 liikettä/ n.6- 7 toistoa per jalca+loppu PK 10min	Vappu	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. harjoitus
	4.touko	5.touko	6.touko	7.touko	8.touko	9.touko	10.touko
Viikko 19	Harjoitus PK 20min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	PK 30min + 14*1min VK vauhtia teho 80%, pal 2min + loppu PK 10min	VAPAA/ pal. Harjoitus/ Talkoovaraus	PK 15min + määräintervallit (15s+pal 15s)*32 teho 70% + loikat 2 kierrosta/5-6 liikettä/ n.7- 8 toistoa per jalca+loppu PK 10min	Harjoitus PK 20min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. harjoitus
	11.touko	12.touko	13.touko	14.touko	15.touko	16.touko	17.touko
Viikko 20	Harjoitus PK 20min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	PK 30min + 16*1min VK vauhtia teho 80%, pal 2min + loppu PK 10min	VAPAA/ pal. Harjoitus/ Talkoovaraus	PK 15min + määräintervallit (15s+pal 15s)*36 teho 70% + loikat 3 kierrosta/5-6 liikettä/ n.5- 6 toistoa per jalca+loppu PK 10min	Harjoitus PK 20min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. harjoitus
	18.touko	19.touko	20.touko	21.touko	22.touko	23.touko	24.touko
Viikko 21	VAPAA/ pal. harjoitus	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. Harjoitus/ Talkoovaraus	PK 15min + määräintervallit (20s+pal 20s)*24 teho 70% + loikat 3kierrosta/5-6 liikettä/ n.6-7 toistoa per jalca+loppu PK 10min	VAPAA/ pal. harjoitus	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. harjoitus
	25.touko	26.touko	27.touko	28.touko	29.touko	30.touko	31.touko
Viikko 22	Harjoitus PK 20min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. Harjoitus/ Talkoovaraus	PK 15min + määräintervallit (20s+pal 20s)*28 + loikat 3 kierrosta/5-6 liikettä/ n.7-8 toistoa per jalca+loppu PK 10min	Harjoitus PK 15min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. harjoitus
	1.kesä	2.kesä	3.kesä	4.kesä	5.kesä	6.kesä	7.kesä
Viikko 23	Harjoitus PK 20min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. Harjoitus/ Talkoovaraus	PK 15min + määräintervallit (20s+pal 20s)*32 + loikat 3 kierrosta/5-6 liikettä/ n.8-9 toistoa per jalca+loppu PK 10min	Harjoitus PK 15min + puntti + keskivartalo + loppu PK15min	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. harjoitus
	8.kesä	9.kesä	10.kesä	11.kesä	12.kesä	13.kesä	14.kesä
Viikko 24	VAPAA/ pal. harjoitus	OT RYTIS kts. Eri taulukko	VAPAA/ pal. Harjoitus/ Talkoovaraus	PK 15min + määräintervallit (20s+pal 20s)*36 teho 70% + loikat 3 kierrosta/5-6 liikettä/ n.9- 10 toistoa per jalca+loppu PK 10min	VAPAA/ pal. harjoitus	Harjoitus RYTIS+ Joku yhteinen juttu, jos tilanne sallii???	VAPAA/ pal. harjoitus
	15.kesä	16.kesä	17.kesä	18.kesä	19.kesä	20.kesä	21.kesä
Viikko 25	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Juhannus	Juhannus	Juhannus	Juhannus