

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
19	Palis ja testit	Sali/Testit	Juoksu1	Puntti 2	Laji (Juoksu1)	Huoltava 2	Lepo
20	Laji/Puntti 1	Laji/Huoltava 1	Juoksu1	Puntti 1	Laji (Juoksu1)	Huoltava 2	Lepo
21	Laji/Puntti 1	Laji/Huoltava 1	Juoksu2	Puntti 2	Laji (Juoksu2)	Huoltava 2	Lepo
22	Laji/Puntti 1	Laji/Huoltava 1	Juoksu2	Puntti 2	Laji (Juoksu2)	Huoltava 2	Lepo

Puntti 1	Huoltava 1	Juoksut	Puntti 2	Huoltava 2
<i>Lämpö</i>	<i>Lämpö</i>	<i>Lämpö</i>	<i>Lämpö</i>	<i>Lämpö</i>
10 min hölkkä	10 min hölkkä	30 min hölkkä	10 min hölkkä	10 min hölkkä
20 min juoksuleikkely (50m-50m)	20 min juoksuleikkely (25m-50m)	10 min koordikset	20 min juoksuleikkely (50m-50m)	10 min koordikset
10 min keskivartalon aktivointi	10 min koordikset	10 keskivartalon aktivointi	10 min keskivartalon aktivointi	10 min keskivartalon aktivointi
	10 min keskivartalon aktivointi			
<i>Harjoitus</i>	<i>Harjoitus(x3)</i>	<i>Harjoitus- juoksu 1</i>	<i>Harjoitus</i>	<i>Harjoitus - valitse ao:</i>
3x8 rinnalleveto	10 askelkyykky ylävartalon käännöllä	4*4*100m hökkäpalautuksella	3x8 rinnalleveto	Matalatemponen lenkki 60min
3x8 kyykky & 3x8 penkki	10 punnerrus	<i>Harjoitus- juoksu 2</i>	3x8 prässä & 3x8 haukarit	Maisemapyöräily 75min
3x8 askelkyykky & 3x8 ojentajat	10 askelkyykky kädet suorina	4*4*200m hökkäpalautuksella	3x8 askelkyykky sivulle & 3x8 kädet suorina edessä	Uinti 45min
3x8 pohkeet & 3x8 levyheitto	10 probelli		3x8 yhden jalan kyykky & 3x8 ranteet	Höntsäily 60min
	10 auringonnousu 10 t-kääntö 10 vatsat 10 selät			Reipas kävely 75min
<i>Loppulämpö</i>	<i>Loppulämpö</i>	<i>Loppulämpö</i>	<i>Loppulämpö</i>	<i>Loppulämpö</i>
3-3-3	3-3-3	30 laskevatempoinen hökkä	3-3-3	3-3-3
Kesto n. 90 min	Kesto n. 90 min	Kesto n. 120-140 min	Kesto n. 90 min	Kesto n. 85-115 min