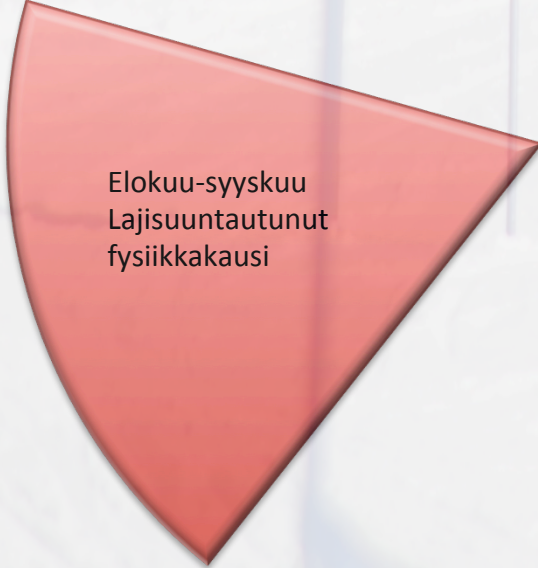


Lajisuuntautuneen fysiikkaharjoittelun jakso

elokuu-syyskuu

- 2-3 ohjattua treenikertaa viikoss
- Harjoittelujakson viikkorytmitys Nousujohteisuus ja kevennetyt viikot/jaksot
- Viikon sisällä voi olla esim. 2 kuormitushuippua ja lepopäivä



Elokuu-syyskuu
Lajisuuntautunut
fysiikkakausi