

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
14.10-15.00	14.10-15.00	14.10-15.00	14.10-15.00	14.10-15.00
R1+PT	R1+TC	Kehi+PT	R1+TC	R1+TB
Ulkona	Zoom	Ulkona	Ulkona	Zoom
15.10-16.00	15.10-16.00	15.10-16.00	15.10-16.00	15.10-16.00
R2+TA+TB	R2+TA+TB	R2+TA	R2+TA+TB	R2+TA
Ulkona	Zoom	Ulkona	Ulkona	Zoom
16.10-17.00	16.10-17.00	16.10-17.00	16.10-17.00	16.10-17.00
R3	R3	R3	R3	R3
Ulkona	Zoom	Ulkona	Ulkona	Zoom
17.10-18.00	17.10-18.00	17.10-18.00	17.10-18.00	17.10-18.00
R4+R5	R4+R5	R4+R5	R4+R5	R4+R5
Ulkona	Zoom	Ulkona	Ulkona	Zoom
Nopeus	Tukilihakset ja kehonhallinta	Kehi+PT: Laji+Koordinaatio Muut: Intervallit/HIIT	Laji	Keskivartalon voima