

PVM/VKO	Singerit	Borsovit	Isot
5.11/WK45			
TI	pelit, leikit	J + kp telineillä	J PK
KE	Juoksucup	Juoksucup	Juoksucup
TO	PK SK	PK SK	PK SK
12.11/WK46			
TI	SK + kp rasteja	JK + KP telineillä	J VK
TO	pelit, leikit	SR (PK- VK) + reaktiolähtöjä	SR VK
19.11/WK47			
TI	koordin. + yleistaito	SR PK + vstit/nop.	SR PK + nop
TO	SK sis. Kp rasteja	J + kp telineillä	J P + kp telineillä
26.11/WK48			
TI	SK sis. nopeus/reaktio	SK sis. nopeus/reaktio	J PK -VK
TO	hypyt, loikat, kp	SR NV	SR NV
3.12/WK49			
TI	LUMILEIRI	LUMILEIRI	LUMILEIRI
TO	LUMILEIRI	LUMILEIRI	LUMILEIRI
11.12/WK50			
TI			
TO			
18.12/WK51			
TI			
TO			

Hyvää Joulua!

Hyvää Joulua!

Hyvää Joulua!

Muutoksia voi tulla olosuhteiden mukaan! Pikkupurun II testijuoksu voi tulla myös vielä ohjelmaan sään salliessa!

SK = Sauvakävely

NV = Nopeusvoima

MK = Maksimikestävyys

kp = kuntopiiri

SR = Sauvarinne

J = Juoksu

RH = rullahiihto

PK = Peruskestävyys

VK = Vauhtikestävyys