



TPS SALIBANDY

C -96 MUSTA

NIMI _____

JOUKKUEEN KUUKAUSISUUNNITELMA 2010-2011

KESÄ KUU

Palautus valmentajalle kuun viimeisen harjoituksen jälkeen täytettynä.

Toteutus kohtaan viikon harjoitusmäärä + omatoiminen

viikko	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai	omatoiminen	toteutus	muuta
22		1.6. 17:00-18:30 WA futiskenttä lenkki + futis + kordinaatio	2.6. 18:00-19:30 Urheilupuisto KUNTO- TESTI	3.6. 17:45-19:30 Kilosport Prisma lenkki + hyppynaru	4.6.	5.6.	6.6.	peruskunto 45 min lenkki		
23	7.6. 17:45-19:30 Kilosport 30 min lenkki + lajiharjoitus	8.6. 17:00-18:30 WA futiskenttä lenkki + pesis + kordinaatio	9.6. 18:00-19:30 Urheilupuisto voima kordinaatio	10.6. 17:45-19:30 Kilosport pitkälenkki	11.6.	12.6.	13.6.	2 x 25 punnerrus vatsa x 3 eri selkä 2 min hoover		2. mahd. tehdä räs- ti kunto- testit
24	14.6. 17:45-19:30 Kilosport 30 min lenkki + lajiharjoitus	15.6. 17:00-18:30 WA futiskenttä lenkki + futis + kordinaatio	16.6. 18:00-19:30 Urheilupuisto nopeus kordinaatio	17.6. 17:45-19:30 Kilosport Prisma lenkki + hyppynaru	18.6.	19.6.	20.6.	peruskunto 45 min lenkki		Jani pois 16.6.
25	21.6. 17:45-19:30 Kilosport 30 min lenkki + lajiharjoitus	22.6. 17:00-18:30 WA futiskenttä lenkki + pesis + kordinaatio	23.6. 18:00-19:30 Urheilupuisto intervalli kordinaatio	24.6. 17:45-19:30 Kilosport pitkälenkki	25.6.	26.6. Juhannus- päivä	27.6.	2 x 25 punnerrus vatsa x 3 eri selkä 2 min hoover		Jani pois 21.-22.6. 23.6. ?
26	LOMA PÄÄTTY siteen, että jatkamme maanantaina 2.8. normaalisti tämän kuukausiohjelman mukaan.									
	2.8. 17:45-19:30 Kilosport	3.8. 17:00-18:30 WA futiskenttä	4.8. 18:00-19:30 Urheilupuisto	5.8. 17:45-19:30 Kilosport						

OPPIMINEN TAVOITTEENAMME