



26.07.10

TPS N1 harjoitusohjelma

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
26.7. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi ulkoharjoitus	27.7. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	28.7.	29.7. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi ulkoharjoitus	30.7. Kilosport 1 17.00–18.45 aktivointi lajiharjoitus	31.7.	1.8.
2.8. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi ulkoharjoitus	3.8. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	4.8.	5.8. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi ulkoharjoitus	6.8. Kilosport 1 17.00–18.45 aktivointi lajiharjoitus	7.8.	8.8.
9.8. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi ulkoharjoitus	10.8. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	11.8.	12.8. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi ulkoharjoitus	13.8. Kilosport 1 17.00–18.45 aktivointi lajiharjoitus	14.8. – 15.8. Kilosport -turnaus Turussa	
16.8.	17.8. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	18.8. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	19.8. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi ulkoharjoitus	20.8. Kilosport 1 17.00–18.45 aktivointi lajiharjoitus	21.8.	22.8.
23.8. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi ulkoharjoitus	24.8. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	25.8. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	26.8.	27.8. Kilosport 1 17.00–18.45 aktivointi lajiharjoitus	28.8 – 19.8. Koozee -turnaus Tampereella	
30.8.	31.8. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	1.9. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	2.9. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi ulkoharjoitus	3.9. Kilosport 1 17.00–18.45 aktivointi lajiharjoitus	4.9. – 5.9. A-tytöt Suomen Cup Taalintehtas	
6.9.	7.9. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	8.9. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lihaskuntotestit lajiharjoitus	9.9.	10.9. Kilosport 1 17.00–18.45 aktivointi lajiharjoitus	11.9. Kilosport 1 10.00 – 20.00 LEIRI	12.9. Kilosport 1 10.00 – 18.00 LEIRI
13.9.	14.9. Caribia tms. 17.30 – 19.45 aktivointi loikkatestit lajiharjoitus	15.9. Caribia 17.45 – 19.45 aktivointi lajiharjoitus	16.9. Urheilupuisto 18.00–20.00 aktivointi Cooper + 20m ulkoharjoitus	17.9. Kilosport 1 17.00–18.45 aktivointi lajiharjoitus	18.9. – 19.9. A-tytöt Suomen Cup	

Elo-syyskuun teemana on nopeus, ketteryys, koordinaatio ja testit

Jokainen poissaolo on korvattava omalla vähintään tunnin mittaisella treenillä. Ilmoitus korvaavista treeneistä jälkikäteen.

Ilmoitukset poissaoloista viimeistään klo 12.00

Sarja-avaus la 30.9. – su 31.9.

Maku 0500-96 1111
Ecco 040-7754667