



05.09.10

**TPS N1 harjoitusohjelma**

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
16.8.	17.8. musta Caribia 17.45 – 19.45 aktivoinnit lajiharjoitus loppuverska	18.8.	19.8. valko Caribia 17.45 – 19.50 aktivoinnit lajiharjoitus loppuverska	20.8. musta Kilosport 1 17.00–19.00 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	21.8.	22.8. TPS –seurapäivä Veritas-stadion 18.30 TPS - MyPa
23.8.	24.8. musta Caribia 17.45 – 19.45 aktivoinnit lajiharjoitus loppuverska	25.8. valko Caribia 17.45 – 19.50 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	26.8.	27.8. musta Kilosport 1 17.00–19.00 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	28.8. Koovee -turnaus  12.15 TPS – SPV 16.45 NB – TPS	29.8. Koovee -turnaus  11.30 Koovee-TPS
30.8.	31.8. musta Caribia 17.45 – 19.45 aktivoinnit lajiharjoitus loppuverska	1.9. valko Caribia 17.00 – 19.15 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	2.9. Urheilupuisto 18.00 – 20.00 aktivoinnit ulkoharjoitus	3.9. musta Kilosport 1 17.00–19.00 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	4.9. Suomen Cup Taalintehtas  13 TPS-LoSb 15 TPS-Stickline <b>A-Tytöt</b>	5.9. Suomen Cup Taalintehtas  13 AFC – TPS 16 RunU – TPS <b>A-Tytöt</b>
6.9.	7.9. musta Caribia 17.45 – 19.45 aktivoinnit lajiharjoitus loppuverska	8.9. Mosahalli 18.30 ERÄ – TPS harjoituspele lähtö 15.45  A-tyttöillä treeni Kilo 1845-2045	9.9. valko Leaf 17.15 – 19.15 Wirmo –TPS harjoituspele	10.9. musta Kilosport 1 17.00–19.00 aktivoinnit lajiharjoitus loppuverska	11.9. Leaf-areena LEIRI 10.30 Avajaiset <b>13.00 Lajiharjoitus</b> 15.00 Ruokailu 16.30 Rentoutus <b>18.00 Lajiharjoitus</b> 20.00 Päätös	12.9. Caribia LEIRI 10.00 Lajiharjoitus 12.00 Huolto 13.00 Ruokailu 14.00 Video 16.00 Lajiharjoitus 17.30 Loppuversk. 18.00 Päätös
13.9. punainen Lyseo 18.45 – 20.45 PPP 30min aktivoinnit lajiharjoitus <b>ei A-tyttöille</b>	14.9. musta Leaf 20.30 – 21.30 treenipeli <b>A-Tytöt – IKA paikalla 19.30 ei naisille</b>	15.9. valko Caribia 17.00 – 19.30 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	16.9. Urheilupuisto 18.00 – 19.15 aktivoinnit Cooper+20m ulkoharjoitus	17.9. musta Kilosport 1 17.00–19.00 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	18.9.  A-Tytöt Suomen Cup toinen kierros  toisena päivänä	19.9.  A-Tytöt Suomen Cup toinen kierros  toisena päivänä
20.9. punainen Leaf-areena I 16.15–17.45 aktivoinnit lajiharjoitus loppuverska	21.9. musta Caribia 17.45 – 19.45 aktivoinnit lajiharjoitus loppuverska	22.9. valko Caribia 17.00 – 19.30 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	23.9.	24.9. musta Kilosport 1 17.00–19.00 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	25.9. N1 16.00 Classic – TPS  lähtö 12.00	26.9. N1 17.00 PSS – TPS  lähtö 12.30
27.9.	28.9.	29.9. valko Caribia 17.00 – 19.30 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	30.9. puna Caribia 17.00 – 19.30 aktivoinnit lajiharjoitus loppuverska	1.10. musta Kilosport 1 17.00–19.00 aktivoinnit lajiharjoitus ulkoloppuverska	2.10. NuSM 18.30 TPS – Classic Kilosport paikalla 16.30	3.10. N1 14.30 TPS – Happee Caribia paikalla 12.30

Elo- syyskuun teemana nopeus, ketteryys, koordinaatiot, testit sekä pelikirja

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

Ilmoitukset poissaoloista viimeistään klo 12.00

Maku 0500-96 1111  
Ecco 040-7754667

Lataa [tästä](#) jääkaapin oveen naisten ja A-tyttöjen otteluohjelmat