

LEIRI Kuortane 2. – 6.1.2007

Ti 2.1. klo 16.00 Leirin avaus

Lämmittely 5min+pallopelejä 20 min
Pysty tekniikka käsistä 30min
Tekniikka matto Nostot+ junttanostot 30'
ott: 2x5x2 eri tehtävillä
Punnerruskuntopiiri
yht: 120'

Ke 3.1. klo 10 Pystypaini

Jumppa 15+pallopelejä 12'+ loikat 10'
tekniikka P 40'- sidonta tilanteet, sylillemenot, hyökkäys+puolustus
ott P: 1'/1'x1'/1'x1'/1' tehtävillä x 4
yhtn: 100'

16.00 Matto

Jumppa/Voltit 15min
TeknM 40' nostot, rullit, kravatti
Taistelut M 30''+30''x12 eri tehtävillä
kuntopiiri 20'
yhtn: 90'

To 4.1. klo 10 palauttava

Juoksu 40+kuntopiiri 20'

16.00 palauttava

pallopelejä 30'+ venytykset 40'

Pe 5.1. klo 10 matto/pysty

Jumppa 15'
TeknP 30' eri rasittavuuksilla, käsistä sisään menoja
TeknM 20' eri rasittavuuksilla
Ott: 5+4+3+2+1
yhtn: 100'

16.00 Matto/Pysty

Jumppa 10'+pallopelejä 10'
teknP 20' sivulle heitot
teknM 20' Juntta nostot
Tekn kiertoharj 50'
käsi-puntit 3xmax
yhtn 120'

La 6.1. klo 10 Matto/pysty

Lämmitt 5'+pallopelejä 15'
OmateknikkaP 20'
Omatekn M 20'
Ottelut 3x 2+2+2 ja 2+2
Yht: 90'

tehollinen 81 min