

Aiheet:

- 1 Liikkuminen
- 2 Lyönnit
 - 2.1 Suorat lyönnit
 - 2.2 Koukut:
- 3 Potkut
 - 3.1 Työntöpotkut
 - 3.2 Kiertopotkut
 - 3.3 Polvet ja spessupotkut
- 4 Kombot:
 - 4.1 Kädet
 - 4.2 Kädet + jalat
- 5 Voima (kavvakuula, kuntopiiri yms.)

Treenipäivät:

vk	KUNTORYHMÄ			KEHÄRYHMÄ		Viikon viimeinen päivä
	TI	TO	SU	TI	TO	
8	TA (4)	PV (1+2)	SN (5)	ML	RV	24.02.19
9	CL (3)	PV (4+1)		JL	RV	03.03.19
10	CL (2+3.3)	TA (2.2+3.2)	SN (5)	ML	JL	10.03.19
11	TA (4.2)	PV (2.2+3)		ML	RV	17.03.19
12	CL (3)	PV (1+2)	SN (5)	JL	RV	24.03.19
13	CL (3.3, 4)	TA (4)		ML	JL	31.03.19
14	TA (2.2+3.2)	PV (2.1+3.1)	SN (5)	ML	RV	07.04.19
15	CL (3)	PV (4)		JL	RV	14.04.19
16	CL (4.2, 3)	TA (2)	PÄÄSIÄINEN	ML	JL	21.04.19
17	TA (2.1+3.1)	PV (4.2)		ML	RV	28.04.19
18	CL (3)	PV (2.2+3.2)	SN (5)	JL	RV	05.05.19
19	CL (2.1+3.1)	TA (4)	ÄITIENPÄIVÄ	ML	JL	12.05.19
20	TA (1+4)	PV (1+2)	SN (5)	ML	RV	19.05.19
21	CL (2+3.3)	PV (2.2+3)		JL	RV	26.05.19
22	CL (3)	HELATORSTAI	SN (5)	ML	HELATORSTAI	02.06.19

KESÄAJAT