

## Tekniikka

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

## Treenipäivät:

KUNTO		KEHÄ		
TI	TO	TO	Vk. viim. päivä	
23	TA (4.1)	PV (4.2)	ML	09.06.19
24	CL (3)	SN (1, 3)	JN	16.06.19
25	RV (4)	JUHANNUS		23.06.19
26	TA (2.1+3.1)	PV (2.2+4.2)	ML	30.06.19
27	CL (3)	SN (4)	JN	07.07.19
28	KESÄTAUKO			14.07.19
29	KESÄTAUKO			21.07.19
30	RV (4)	TA (2, 4)	ML	28.07.19
31	PV (1+2)	CL (3)	JN	04.08.19
32	SN (2.2+4.2)	RV (2.1+4)	ML	11.08.19
33	TA (3)	PV (1+2)	JN	18.08.19
34	CL (1, 3)	SN (4)	ML	25.08.19
35	RV (4)	TA (3)	JN	01.09.19