

Tekniikka

- 1 Liikkuminen
- 2 Lyönnit
 - 2.1 Suorat lyönnit
 - 2.2 Koukut
- 3 Potkut
 - 3.1 Työntöpotkut
 - 3.2 Kiertopotkut
 - 3.3 Spessupotkut (ushirokeri, ushiromavasikeri, kirves yms.)
- 4 Kombot:
 - 4.1 Kädet
 - 4.2 Kädet + jalat

Treenipäivät:

KUNTORYHMÄ				
	TI	TO	SU	Vk. viim. päivä
36	RV (2+3.1)	PV (2.2+3.2)	TA	06.09.20
37	CL (3)	ML (4)		13.09.20
38	RV (2.2, 3.1)	PV (1+2)	SN	20.09.20
39	CL (2.1, 3)	ML (2.2, 4)		27.09.20
40	RV (2.2)	PV (2.2+3.2)	TA	04.10.20
41	CL (3.3, 2+3.3)	ML (2.1+3.1)		11.10.20
42	RV (4.2)	PV (4.1)	SN	18.10.20
43	CL (3.3, 4.2)	ML (2.2, 3)		25.10.20
44	RV (2+3.1)	PV (2.2+3.2)	TA	01.11.20
45	CL (3)	ML (4)		08.11.20
46	RV (2.2, 3.1)	PV (1+2)	SN	15.11.20
47	CL (2.1, 3)	ML (2.2, 4)		22.11.20
48	RV (2.2)	PV (2.2+3.2)	TA	29.11.20
49	CL (3.3, 2+3.3)	ML (2.1+3.1)		06.12.20
50	RV (4.2)	PV (4.1)	SN	13.12.20
51	CL (3.3, 4.2)	ML (2.2, 3)		20.12.20
52	JOULUTAUKO			27.12.20
1				03.01.21