

## 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 Kombat:
  - 4.1 Kädet
  - 4.2 Kädet + jalat

## Treenipäivät:

KUNTORYHMÄ			
	TI	TO	Vk. viim. päivä
41	ML (4, 3)	RV (4.2, 3)	17.10.21
42	RV (2.2, 4)	TA (2)	24.10.21
43	RV (4.1, 3)	TA (4.2, 3)	31.10.21
44	RV (2.1, 4)	TA (2.2+3)	07.11.21
45	RV (4.2, 3)	TA (2)	14.11.21
46	RV (4, 3)	TA (4.1, 4.2)	21.11.21