

## 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:

<b>KUNTO</b>			
	<b>TI</b>	<b>TO</b>	
23	PV (1+2)	RV (2.2, 4.2)	Vk. viim. päivä 12.06.22
24	ML (4)	TA (4, 5)	19.06.22
25	PV (2.1+4)	<b>JUHANNUS</b>	26.06.22
26	PV (2.2+4)	CL (4.2, 3)	03.07.22
27	ML (1, 4.2)	RV (2.1, 4)	10.07.22
28	<b>KESÄTAUKO</b>		17.07.22
29			24.07.22
30			31.07.22
31	ML (3)	CL (1, 3)	07.08.22
32	PV (4)	TA (4)	14.08.22
33	ML (4.1, 3)	RV(1, 4)	21.08.22
34	PV (2.1, 3)	TA (4)	28.08.22
35	ML (4)	CL (2.2, 3)	04.09.22