

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	
37	ML (4)	ML (2.2, 4)	Vk. viim. päivä 18.09.22
38	TA (4.2, 3)	ML (4)	25.09.22
39	RV (3)	ML (4.1, 3)	02.10.22
40	TA (2, 3)	ML (2.1, 4)	09.10.22
41	RV (2,2, 4)	ML (2.1, 4.2)	16.10.22
42	TA (4.1, 4.2)	ML (3)	23.10.22