

NSB Fysiikkavalmennuksen ohjelma syys-lokakuu 2011

Pvm.	Klo	Teema	Paikka	Treenin sisältö
19.9.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Nopeuskestävyys 6x1min/3min
21.9.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Lämmittely + Kontrastivoima 3x4x3-5toistoa/3min
26.9.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Nopeus 10x50m + verkat
28.9.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Lämmittely + Anaerobinen kuntopiiri (hapottava)
17.10.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Tehointervalli 10x30-40sek/2min
19.10.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Nopeusvoima
24.10.	18.00-19.00	Juoksu	Keltakangas	Futis + Tehointervalli 10-15x30sek/1min palautus
26.10.	20.30-22.00	Voima	Keltakangas	Kontrastivoima 4x5x5toistoa/2min

Salivuorot

Laji	Punttisali
Ma 16-18	Ke 20.30-22.00
Ti 20-22	To 17.00-18.30
To 18.30-20.00	

