

# Tsempit Tammikuu 2022

pvm	Suunnitelma Taso 1	Toteutus	Muu liikunta
1.1.	Alkuverryttely + 15*15sek poluilla + verryttely		
2.1.	Pitkä pk 2h		
3.1.	Kuntopiiri 45min		
4.1.	Muu laji / Lepo		
5.1.	Pk 1,5h loppuun 10*10sek rennosti		
6.1.	Lepo / Muu laji		
7.1.	Pk-Juoksu 15min + 5*20sek rennosti alamäkeen		
8.1.	<b>Sprinttivedot</b>		
9.1.	Pitkä pk 2,5h		
10.1.	<b>Juoksutekniikka</b>		
11.1.	Muu laji		
12.1.	Pk 2h loppuun 10*10sek rennosti		
13.1.	Muu laji / lepo		
14.1.	<b>Seuran salivuoro</b>		
15.1.	<b>Tapanilan testijuoksu</b>		
16.1.	Pitkä pk 3h		
17.1.	<b>Sprinttitekniikka</b>		
18.1.	Muu laji / lepo		
19.1.	Pk 1h loppuun 10*10sek rennosti		
20.1.	Lepo		
21.1.	<b>Seuran salivuoro</b>		
22.1.	<b>Suuntaharjoitus</b>		
23.1.	Pitkä pk 1,5h		
24.1.	<b>Juoksutekniikka</b>		
25.1.	Muu laji		
26.1.	Pk 1,5h loppuun 10*10sek rennosti		
27.1.	Muu laji / lepo		
28.1.	<b>Seuran salivuoro</b>		
29.1.	<b>Sprinttitekniikka</b>		
30.1.	Pitkä pk 2h		
31.1.	<b>Juoksutekniikka</b>		



# Tsempit Tammikuu 2022

pvm	Suunnitelma Taso 2	Toteutus	Muu liikunta
1.1.	Kiihtyvä juoksy 1h pk1->aer.kynnys		
2.1.	Pitkä pk 2h		
3.1.	Kuntopiiri 45min		
4.1.	VK-treeni. 4*1000m VK-alueella / Muu laji		
5.1.	Pk 2h 10*10sek rennosti		
6.1.	Lepo		
7.1.	Pk-Juoksu 30min+koordinaatiot+5*20sek rennosti		
8.1.	<b>Sprinttivedot</b>		
9.1.	Pitkä pk 2,5h		
10.1.	<b>Juoksutekniikka</b>		
11.1.	<b>LS-Juoksee</b> / Muu laji		
12.1.	Pk 2h 10*10sek rennosti		
13.1.	<b>Yökäytävä /Mäkitreeni</b> / Muu laji		
14.1.	<b>Seuran salivuoro</b>		
15.1.	<b>Tapanilan testijuoksu</b>		
16.1.	Pitkä pk 3h		
17.1.	<b>Sprinttitekniikka</b>		
18.1.	Lepo		
19.1.	Pk 1h 10*10sek rennosti		
20.1.	Lepo		
21.1.	<b>Seuran salivuoro</b>		
22.1.	<b>Suuntaharjoitus</b>		
23.1.	Pitkä pk 1,5h		
24.1.	<b>Juoksutekniikka</b>		
25.1.	<b>LS-Juoksee</b> / Muu laji		
26.1.	Pk 1,5h 10*10sek rennosti		
27.1.	<b>Yökäytävä</b> / Muu laji		
28.1.	<b>Seuran salivuoro</b>		
29.1.	<b>Sprinttitekniikka</b>		
30.1.	Pitkä pk 2h		
31.1.	<b>Juoksutekniikka</b>		

