

Nimi:

Merkkaa jokaisen viikon kohdalle määrä kuinka monta kyseistä harjoitusta teit viikossa (0 jos et yhtään jne.

Palauta trenihaasteen infot Allulle  
(aleksi.anttolainen@live.fi, +358445050293) 15.8  
mennessä

Viikko	Viikon alkamis päivä	Suunnistus	Peruskestävyys	Voima	Nopeus	Yhteensä	Extrapisteet
vk1	06/06/2022						
vk2	13/06/2022						
vk3	20/06/2022						
vk4	27/06/2022						
vk5	04/07/2022						
vk6	11/07/2022						
vk7	18/07/2022						
vk8	25/07/2022						
vk9	01/08/2022						
vk10	08/08/2022						
Yhteensä							