

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Koulutreenit 8 – 9.15 1. henkilökohtaistettu harjoittelu (vahvuudet) 2. pelipaikkakohtainen hyökkäyspeli RPE 5-6			Koulutreenit klo 15 – 16 1. henkilökohtaistettu harjoittelu (kehitettävät) 2. pelipaikkakohtainen 3. nopeus, kimmoisuus, suunnanmuutokset RPE 3-4		Omatoiminen taitotreeni klo 9:30 – 10:30 Pihapelit klo 10:30 – 11:30	
Joukkuetreenit 150 min <u>30 min:</u> nopeus, kimmoisuus, suunnanmuutokset henkilökoh.taito <u>90 min:</u> 1. yleinen henkilökohtainen hyökkäyspeli 2. maalinteko vs henkilökohtainen puolustus 3. peli, tilanteenvaihto <u>30 min:</u> 4. koko vartalon voima RPE 8-9	Joukkuetreenit 135 min: <u>15 min:</u> henkilökohtainen <u>30 min:</u> henkilökohtainen taito / kehittävät nopeus 30m, kimmoisuus <u>75 min:</u> 2. pelipaikkakohtainen 3. peli, puolustavien pelaajien puolustuspelin perusteet ja hyökkäävien hyökkäyspelin perusteet 4. liikkuvuus RPE 4-6	Joukkuetreeni: 105 min: <u>15 min:</u> henk.kohtainen taito <u>30 min:</u> 1. yleinen hyökkäyspeli 2. täysvauhtiset juoksut <u>60 min:</u> peli 1. teemanmukainen 2. henkilökohtaistettu RPE 9-10	Joukkuetreenit 120 min 60 min: 1. henkilökohtaistettu harjoittelu/kehittävät 4. koko vartalon voima 60 min: 1. henkilökohtaistettu harjoittelu (kehittävät) 2. yleinen henkilökohtainen hyökkäyspeli 3. peli, henkilökohtainen 4. koko vartalon voima RPE 3-5	Joukkuetreenit 120 min: <u>30 min:</u> 1. henkilökohtainen taito 2. nopeus 30m, suunnanmuutos, ketteryys) <u>75 min:</u> 1 pelipaikkakohtainen 2. peli hyökkäävien pelaajien puolustaminen ja puolustavien pelaajien hyökkäyspeli + erikoistilanteet 5. liikkuvuus RPE 4-7	sarjapelit RPE 9-10 Henkilökohtainen taito Rondo Pelipaikkakohtainen Nopeus ja kimmoisuus RPE koko viikko 37-46	Omatoiminen / vapaa