

Jakso 1		
Viikko 1	Kevyt	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2+2 x 10	Rinnalleveto, 2+2 x 10	Maastaveto, 2+2 x 10
Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Penkki, 2+2 x 10
Kuminauha 2, 2 O+ 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha lyönnit 1, 2 O+ 2 V x 10
Laatikkohyppyt, 3 x 10		
Viikko 2	Keskikova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 3 x 10	Rinnalleveto, 2 + 3 x 10	Maastaveto, 2 + 3 x 10
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 3 x 10
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 3 O + 3 V x 10	Kuminauha lyönnit, 3 O+ 3 V x 10
Laatikkohyppyt, 4 x 10		
Viikko 3	Kova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 4 x 10	Rinnalleveto, 2 + 4 x 10	Maastaveto, 2 + 4 x 10
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 4 x 10
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 4 O + 4 V x 10	Kuminauha lyönnit, 4 O+ 4 V x 10
Laatikkohyppyt, 4 x 10		
Viikko 4	Kevyt	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2+2 x 10	Rinnalleveto, 2+2 x 10	Maastaveto, 2+2 x 10
Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Penkki, 2+2 x 10
Kuminauha 2, 2 O+ 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha lyönnit 1, 2 O+ 2 V x 10
Laatikkohyppyt, 3 x 10		
Viikko 5	Kova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 4 x 10	Rinnalleveto, 2 + 4 x 10	Maastaveto, 2 + 4 x 10
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 4 x 10
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 4 O + 4 V x 10	Kuminauha lyönnit, 4 O+ 4 V x 10
Laatikkohyppyt, 4 x 10		

Jakso 2		
Viikko 1	Kevyt	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2+2 x 8	Rinnalleveto, 2+2 x 8	Maastaveto, 2+2 x 8
Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Penkki, 2+2 x 8
Kuminauha 2, 2 O+ 2 V x 10	Laatikkohyppy 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha lyönnit 1, 2 O+ 2 V x 10
Laatikkohyppy, 3 x 10		
Viikko 2	Keskikova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 3 x 8	Rinnalleveto, 2 + 3 x 8	Maastaveto, 2 + 3 x 8
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 3 x 8
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppy 1, 3 O + 3 V x 10	Kuminauha lyönnit, 3 O+ 3 V x 10
Laatikkohyppy, 4 x 10		
Viikko 3	Kova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 4 x 8	Rinnalleveto, 2 + 4 x 8	Maastaveto, 2 + 4 x 8
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 4 x 8
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppy 1, 4 O + 4 V x 10	Kuminauha lyönnit, 4 O+ 4 V x 10
Laatikkohyppy, 4 x 10		
Viikko 4	Kevyt	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2+2 x 8	Rinnalleveto, 2+2 x 8	Maastaveto, 2+2 x 8
Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Penkki, 2+2 x 8
Kuminauha 2, 2 O+ 2 V x 10	Laatikkohyppy 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha lyönnit 1, 2 O+ 2 V x 10
Laatikkohyppy, 3 x 10		
Viikko 5	Kova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 4 x 8	Rinnalleveto, 2 + 4 x 8	Maastaveto, 2 + 4 x 8
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 4 x 8
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppy 1, 4 O + 4 V x 10	Kuminauha lyönnit, 4 O+ 4 V x 10
Laatikkohyppy, 4 x 10		

Jakso 3		
Viikko 1	Kevyt	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2+2 x 6	Rinnalleveto, 2+2 x 6	Maastaveto, 2+2 x 6
Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Penkki, 2+2 x 6
Kuminauha 2, 2 O+ 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha lyönnit 1, 2 O+ 2 V x 10
Laatikkohyppyt, 3 x 10		
Viikko 2	Keskikova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 3 x 6	Rinnalleveto, 2 + 3 x 6	Maastaveto, 2 + 3 x 6
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 3 x 6
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 3 O + 3 V x 10	Kuminauha lyönnit, 3 O+ 3 V x 10
Laatikkohyppyt, 4 x 10		
Viikko 3	Kova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 4 x 6	Rinnalleveto, 2 + 4 x 6	Maastaveto, 2 + 4 x 6
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 4 x 6
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 4 O + 4 V x 10	Kuminauha lyönnit, 4 O+ 4 V x 10
Laatikkohyppyt, 4 x 10		
Viikko 4	Kevyt	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2+2 x 6	Rinnalleveto, 2+2 x 6	Maastaveto, 2+2 x 6
Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Penkki, 2+2 x 6
Kuminauha 2, 2 O+ 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha lyönnit 1, 2 O+ 2 V x 10
Laatikkohyppyt, 3 x 10		
Viikko 5	Kova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 4 x 6	Rinnalleveto, 2 + 4 x 6	Maastaveto, 2 + 4 x 6
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 4 x 6
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 4 O + 4 V x 10	Kuminauha lyönnit, 4 O+ 4 V x 10
Laatikkohyppyt, 4 x 10		

Jakso 4		
Viikko 1	Kevyt	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2+2 x 4	Rinnalleveto, 2+2 x 4	Maastaveto, 2+2 x 4
Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Penkki, 2+2 x 4
Kuminauha 2, 2 O+ 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha lyönnit 1, 2 O+ 2 V x 10
Laatikkohyppyt, 3 x 10		
Viikko 2	Keskikova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 3 x 4	Rinnalleveto, 2 + 3 x 4	Maastaveto, 2 + 3 x 4
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 3 x 4
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 3 O + 3 V x 10	Kuminauha lyönnit, 3 O+ 3 V x 10
Laatikkohyppyt, 4 x 10		
Viikko 3	Kova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 4 x 4	Rinnalleveto, 2 + 4 x 4	Maastaveto, 2 + 4 x 4
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 4 x 4
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 4 O + 4 V x 10	Kuminauha lyönnit, 4 O+ 4 V x 10
Laatikkohyppyt, 4 x 10		
Viikko 4	Kevyt	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2+2 x 4	Rinnalleveto, 2+2 x 4	Maastaveto, 2+2 x 4
Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha 1, 2 O+ 2 V x 10	Penkki, 2+2 x 4
Kuminauha 2, 2 O+ 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 2 O+ 2 V x 10	Kuminauha lyönnit 1, 2 O+ 2 V x 10
Laatikkohyppyt, 3 x 10		
Viikko 5	Kova	
Treeni 1	Treeni 2	Treeni 3
Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely	Pyörittely ja verryttely
Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)	Lämmittely 10 min. (soutu/pyörä)
Venyttely, 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.	Venyttely 5-10 min.
Kyykky, 2 + 4 x 4	Rinnalleveto, 2 + 4 x 4	Maastaveto, 2 + 4 x 4
Takapotku 1, 2 O + 2 V x 10	Kuminauha 1, 3 O + 3 V x 10	Penkki, 2 + 4 x 4
Sivupotku 2, 2 O + 2 V x 10	Laatikkohyppyt 1, 4 O + 4 V x 10	Kuminauha lyönnit, 4 O+ 4 V x 10
Laatikkohyppyt, 4 x 10		