

Våren 2012

Datum/pvm	Uppvärmning	Gren
11.1.2012	Koordination, rörlighet	Sprintlöpning (löpning)
14.1.2012	Klubbkampen - Seuraottelu ESBO IF - ESPOON TAPIOT	
18.1.2012	Koordination, rörlighet	200 m grenteknik (150m drag)
25.1.2012	Koordination, rörlighet	Längdhopp
1.2.2012	Koordination, rörlighet	Längdhopp
8.2.2012	Medicinboll	Kula
15.2.2012	Medicinboll	Spjut
22.2.2012	Sportlov	
29.2.2012	Koordination, rörlighet	Sprintlöpning, styrketräning
7.3.2012	Allmänt uppvärmning	Styrketräning, löpning
14.3.2012	Koordination	Intervaller (600m drag)
21.3.2012	Koordination, hoppövningar	Höjd
28.3.2012	Koordination, hoppövningar	Stavhopp
4.4.2012	Medicinboll	Intervaller (200m drag)
10.4.2012	DM- landsväg 10km	Sjundeå
11.4.2012	Koordination, rörlighet	Sprintlöpning (startblock)
18.4.2012	Koordination, rörlighet	Sprintlöpning (startblock)

Kevät 2012

Verryttely	Laji	Datum/pvm2
koordinaatio, liikkuvuus	Pikajuoksu (juoksuharjoittelu)	11.1.2012
Klubbkampen - Seuraottelu ESBO IF - ESPOON TAPIOT		14.1.2012
koordinaatio, liikkuvuus	200m lajiharjoittelu (150m vedot)	18.1.2012
koordinaatio, hyppyjä	Pituushyppy	25.1.2012
koordinaatio, hyppyjä	Pituushyppy	1.2.2012
Kuntopallo	Kuula	8.2.2012
Kuntopallo	Keihäs	15.2.2012
Hiihtoloma		22.2.2012
koordinaatio, liikkuvuus	Pikajuoksu, voimaharjoitus	29.2.2012
Yleinen verryttely	Voimaharjoittelu, juoksu	7.3.2012
Koordinaatio	Määräintervallit (600m vedot)	14.3.2012
Koordinaatio, hyppyjä	Korkeushyppy	21.3.2012
Koordinaatio, hyppyjä	Seiväshyppy	28.3.2012
Kuntopallo	Määräintervallit (200m vedot)	4.4.2012
PM-maantiekilpailut 10km	Siuntio	10.4.2012
koordinaatio, liikkuvuus	Pikajuoksu (lähtötelineet)	11.4.2012
koordinaatio, liikkuvuus	Pikajuoksu (lähtötelineet)	18.4.2012