Staminan lihaskuntotreeni runko syksy 2021

Vko44 Yhdistelmä:, kestovoima+voima

Vko 45 Nopeusvoimaa, loikka+hyppytreeni

Vko46 Nopeusvoima+ tehokas core-treeni

Vko 47 Kestovoima

Vko 48 Yhdistelmä:Kestovoima+voima

Vko 49 Nopeusvoima

Vko 50 Nopeusvoima

Vko 51 Nopeusvoima

Kestovoimassa toistot 15-20, nopeusvoimassa 10-12. lisäksi tehdään erilaisia loikkia,hyppyjä,koordinaatiot,kehon hallintaa,räjähtävyyttä pallon kanssa