

Helsingin NMKY:n 2008- syntyneiden ja nuorempien harjoitusohjelma ajalle 27.4.-10.5.2020

Viikko 18		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
27.4.-3.5.	Harjoitus 1	Huomio yksityiskohtiin osa 1 & 2	Kehonpainoharjoitteluohjelma osa 1	Huomio yksityiskohtiin osa 5	Kehonpainoharjoitteluohjelma osa 2	Kehonpainoharjoitteluohjelma osa 3	Liikkuvuusohjelma 2	
	Harjoitus 2	Wolzun treenit	Liikkuvuusohjelma 1	Wolzun treenit	Huomio yksityiskohtiin osat 2 & 8			
Viikko 19		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
4.5.-10.5.	Harjoitus 1	Huomio yksityiskohtiin osat 2 & 6	Kehonpainoharjoitteluohjelma osa 1	Huomio yksityiskohtiin osat 8 & 3	Kehonpainoharjoitteluohjelma osa 2	Kehonpainoharjoitteluohjelma osa 3		
	Harjoitus 2	Wolzun treenit	Liikkuvuusohjelma 3	Wolzun treenit	Huomio yksityiskohtiin osat 4 & 8	Wolzun treenit		

Gaikki harjoitukset nähtävillä Youtube- soittolistallamme ja nettisivullamme. Soittolistan ja harjoitteet löydätte osoitteesta <https://www.hnmky.fi/urheilu/koripallo/omatoiminen-harjoittelu>