

Warkaus JK Tammi- Helmikuu 2015

To 15.1 19.00 Lenkki+kuntosali, jos keli ei salli ulkona juoksemista niin treeni alkaa klo 19.30 juoksuosoralla

Pe 16.1 19.30 Juoksuosora+ Sali 3/3

Ma 19.1 17.00 Sali 2/3 + kuntosali

Ti 20.1 20.00 Juoksuosora

To 22.1 19.00 Lenkki+kuntosali, jos keli ei salli ulkona juoksemista niin treeni alkaa klo 19.30 juoksuosoralla

Pe 23.1 19.30 Juoksuosora+ Sali 3/3

La 24.1 PK-37 – JK ja PaVE – JK Iisalmen jalkapallohalli, lähtöaika myöhemmin

Ma 26.1 17.00 Sali 2/3 + kuntosali

Ti 27.1 20.00 Juoksuosora

To 29.1 19.00 Lenkki+kuntosali, jos keli ei salli ulkona juoksemista niin treeni alkaa klo 19.30 juoksuosoralla

Pe 30.1 19.30 Juoksuosora+ Sali 3/3

La 31.1 RiPa – JK Mikkeli, lähtöaika ja joukkue myöhemmin

Su 1.2 Testit juoksuratan alkaen 14.45(voi aikaistua)

Ma 2.2 17.00 Sali 2/3 + kuntosali

Ti 3.2 20.00 Juoksuosora

To 5.2 19.00 Lenkki+kuntosali, jos keli ei salli ulkona juoksemista niin treeni alkaa klo 19.30 juoksuosoralla

Pe 6.2 19.30 Juoksuosora+ Sali 3/3

Su 8.2 Sudet – JK ja Sudet reservi – JK Sami Hyypiän Areena Kouvola lähtöaika myöhemmin

Ma 9.2 17.00 Sali 2/3 + kuntosali

Ti 10.2 20.00 Juoksuosora

To 12.2 19.00 Lenkki+kuntosali, jos keli ei salli ulkona juoksemista niin treeni alkaa klo 19.30 juoksuosoralla

Su 15.2 SC Kings – JK Kuopiohalli (Talvisarjaa) Lähtöaika myöhemmin

Viikko 16.2 – 22.2 otetaan kevyemmin kovan rutistuksen jälkeen. Käytetään vaan pallovuorot Ma 17.00 ja Pe 19.30

Ma 23.2 17.00 Sali 2/3 + kuntosali

Ti 24.2 20.00 Juoksuosora

To 26.2 JoPS – JK Joensuun Areena lähtö klo 16.45

Muutokset mahdollisia, niistä tiedotetaan FB-ryhmässä