

Nassikkapaini, syyskauden kausisuunnitelma



Vko 35	Tutustuminen lajiin
Vko 36	Pystypainin alkeet
Vko 37	Nopeus & ketteryys, rata
Vko 38	Parikamppailut
Vko 39	Erilaiset liikkumistavat, kehonhallinta
Vko 40	Tasapainoilu
Vko 41	Parikamppailut, perhekerta
Vko 42	SYYSLOMA ☺ – ei painia
Vko 43	Nopeus & ketteryys, rata
Vko 44	Parikamppailut
Vko 45	Erilaiset liikkumistavat, kehonhallinta
Vko 46	Tasapainoilu
Vko 47	Lasten toiveet
Vko 48	Tonttupainit, perhekerta

Nassikkapaini, kevätkauden kausisuunnitelma

Vko 2	Tutustuminen lajiin
Vko 3	Nopeus & ketteryys, rata
Vko 4	Parikamppailut
Vko 5	Tasapainoilu
Vko 6	Pystypainin alkeet
Vko 7	Erilaiset liikkumistavat, kehonhallinta
Vko 8	Parikamppailut, perhekerta
Vko 9	TALVILOMA 😊 – ei painia
Vko 10	Nopeus & ketteryys, rata
Vko 11	Parikamppailut
Vko 12	Erilaiset liikkumistavat, kehonhallinta
Vko 13	Pystypaini
Vko 14	Tasapainoilu, rata
Vko 15	Painiottelut
Vko 16	Lasten toiveet
Vko 17	Parikamppailut, perhekerta

Muutokset yksittäisten kertojen sisällöissä mahdollisia. Kunkin viikon harjoituskerta rakennetaan listalla olevien pääteemojen ympärille ja kaikilla kerroilla luvassa lajinomaista harjoitusta. Toiminnan suunnittelussa otetaan huomioon myös lasten toiveet.