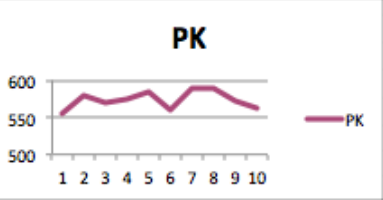
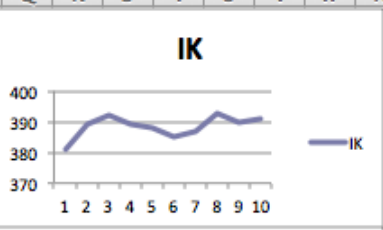
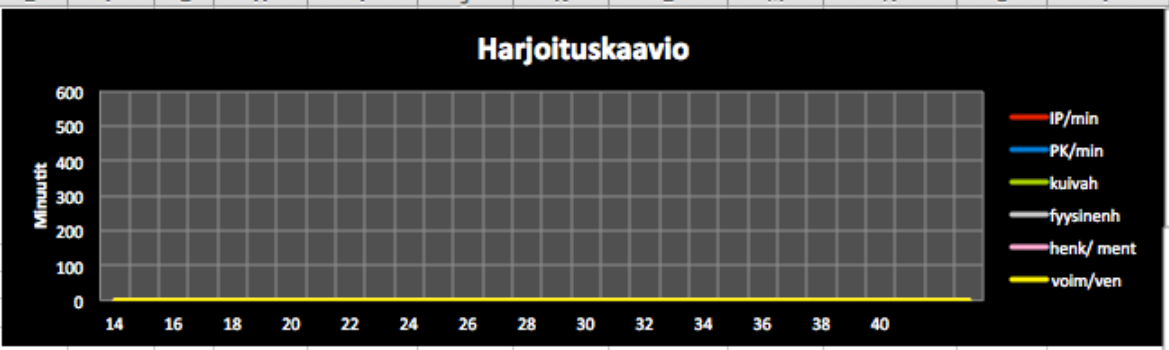


Aloitus Asettelu Taulukot Kaaviot SmartArt Kaavat Tiedot Tarkistus

Muokkaa Fontti Tasaus Luku Muotoile Solut Teemat

Täytä, Liitä, Tyhjennä, Calibri, 11, Rivitä teksti, Valuutta, Ehdollinen muotoilu, Tyylit, Lisää, Poista, Muotoile, Teemat

AB10



Oivallukset  
 60KR 50ls  
 40+40  
 Analyysi  
 50ls/pyIK  
 Tas20min  
 4x10ls/po  
 60  
 45+20  
 Kilp aloit  
 Rentoutus  
 10x 1ls py  
 15

IK	381	389	392	389	388	385	387	393	390	391
PK	554	580	570	575	585	560	590	589	572	563

Toteuma IP kausi 2013-2014	min	ls	min	ls	min	min	min	min
###	###	###	###	140	1155	4025	235	2755
Koko jakson toteuma:	0	0	0	0	0	0	0	0

vko14	suunn.	IP/min	IK/ ls	suunn.	PK/min	PK/ls	suunn.	kuivah	suunn.	fyysinenh	suunn.	henk/ ment	suunn.	voim/ven
ma														
ti														
ke														
to														
pe														
la														
su														
yht.		0	0		0	0	min	0	min	0	min	0	min	0

vko15	suunn.	min	IK/ ls	suunn.	min	PK/ls	suunn.	kuivah	suunn.	fyysinenh	suunn.	henk/ ment	suunn.	voim/ven
ma														
ti														
ke														
to														
pe														
la														