

Yleisurheilukoulu 10-11v harjoitusryhmä

MA 28.9. klo 17-18:30	Tutustumisleikit- ja pelit ja viestit
PE 2.10. klo 17-18:30	Loikat ja hypyt ylämäkeen
MA 5.10. klo 17-18:30	Koordinaatiot, reaktiolähdöt, heitot
PE 9.10. klo 17-18:30	Porrashyppelyt ja porrasjuoksuviesti
MA 12.10.	SYYSLOMA, ei harjoituksia
PE 16.10.	SYYSLOMA, ei harjoituksia
MA 19.10. klo 17-18:30	Alamäkijuoksut, ketteryysrata
PE 23.10. klo 17-18:30	Kilpakävely, liikkuvuus
MA 26.10. klo 17-18:30	Koordinaatiot ja hypyt ylämäkeen, kehonhallinta
PE 30.10. klo 17-18:30	Pitkät juoksuviestit, toiveleikit
MA 2.11. WANHA AREENA	Korkeushyppy
PE 6.11.	Aitajuoksu, aitakävelyt
MA 9.11.	Seiväshyppy
PE 13.11.	Kuulantyöntö, kuulanneheitot
MA 16.11	Pikajuoksu, koordinaatiot
PE 20.11	Pituushyppy
MA 23.11.	Viestijuoksut
PE 27.11.	Kiekonheitto, ketteryys, kehonhallinta
MA 30.11.	Pikajuoksu, lähtöharjoittelu, kiihdytys
PE 4.12.	Kilpakävely/lihaskunto
MA 7.12.	Kolmiloikka
PE 11.12.	Keihäänheitto
MA 14.12.	Aitajuoksu, treeniä vauhdittomiin hyppyihin
PE 18.12.	Toiveleikit ja lajit

Joulutauko 18.12.2020-3.1.2021



Harjoitusajat
Maanantai klo 19-20:30 (HUOM! Lokakuussa klo 17-18:30)
Perjantai klo 18:30-20:00 (HUOM! Lokakuussa klo 17-18:30)
La klo 14:30-16:00 Sveitsin lukio, 5.10 alkaen

Harjoituspaikat:
Lokakuussa harjoitukset pidetään Sveitsin maastossa!
Tapaamispaikka: Seikkailusveitsin parkkipaikka, Härkävehmaankatu 9
Harjoitukset alkavat Wanha Areenalla (Kankurinkatu 4) 2.11
Heittoharjoitukset (merkitty punaisella) pidetään Takomon heittotilassa.
Lauantaiharjoitukset Sveitsin lukion liikuntasalissa Teerimäenkatu 2-4, 10.10. alkaen