

Yleisurheilukoulu 12-15v harjoitusryhmä

TI 29.9.	Tutustumispelit ja viestijuoksut
TO 1.10.	Kestoloikat- ja hyppelyt ja mäkijuoksuvedot
TI 6.10.	Koordinaatiot, reaktiolähdöt ja alamäkijuoksuvedot
TO 8.10.	"Kuulanheitot", juoksukuntopiiri
TI 13.10.	SYYSLOMA, ei harjoituksia
TO 15.10.	SYYSLOMA, ei harjoituksia
TI 20.10.	Kilpakävely, määräjuoksut, liikkuvuus
TO 22.10.	Porrasjuoksut- ja hyyt
TI 27.10.	Koordinaatiot ja hyyt ylämäkeen, kehonhallinta
TO 29.10.	Minuuttijuoksut ja ketteryys/kehonhallintarata
TI 3.11. WANHA AREENA	Pituushyppy
TO 5.11.	Kuulantyöntö, kuntosallonheitot
TI 10.11.	Aitajuoksu, aitakävelyt
TO 12.11.	Pikajuoksu, teline/reaktiolähdöt, koordinaatiot
TI 17.11.	Korkeushyppy
TO 19.11.	Keihäänheitto
TI 24.11.	Pikajuoksu, juoksutekniikka, koordinaatiot
TO 26.11.	Kilpakävely/lihaskunto/kestävyys
TI 1.12.	Seiväshyppy
TO 3.12.	Kiekonheitto
TI 8.12.	Kolmiloikka
TO 10.12.	Aitajuoksu, aitahyyt
TI 15.12.	Pituushyppy
TO 17.12.	Toivelajit- ja pelit

Joulutauko 18.12.2020-3.1.2021



Harjoitusajat
Tiistai klo 17:30-19:00
Torstai klo 16-17:30
La klo 13.00-14:30 Sveitsin lukio, 5.10 alkaen

Harjoituspaikat:
Lokakuussa harjoitukset pidetään Sveitsin maastossa! Tapaamispaikka: Seikkailusveitsin parkkipaikka, Härkävehmaankatu 9
Harjoitukset alkavat Wanha Arenalla (Kankurinkatu 4) 3.11
Heittoharjoitukset (merkitty punaisella) pidetään Takomon heittotilassa.
Lauantaiharjoitukset Sveitsin lukion liikuntasalissa Teerimäenkatu 2-4, 10.10. alkaen