

Yleisurheilukoulu 8-9v harjoitusryhmä

TI 29.9.	Tutustumisleikit- ja pelit ja viestit
PE 2.10. klo 17-18:30	Koordinaatiot, reaktiolähdöt, heitot
TI 6.10.	Loikat ja hyppyt ylämäkeen
PE 9.10. klo 17-18:30	Kilpakävely
TI 13.10.	SYYSLOMA, ei harjoituksia
PE 16.10.	SYYSLOMA, ei harjoituksia
TI 20.10.	Porrashyppy ja porrasviestijuoksu
PE 23.10. klo 17-18:30	Lihaskunto, pitkät juoksuviestit
TI 27.10.	Alamäkijuoksut, ketteryysrata
PE 30.10. klo 17-18:30	Hyppy- ja juoksukoordit ylämäkeen
TI 3.11. WANHA AREENA	Aitajuoksu, aitakävely
PE 6.11.	Keihäänheitto
TI 10.11.	Pituushyppy
PE 13.11.	Viestijuoksut
TI 17.11.	Pikajuoksu
PE 20.11.	Kuulantyöntö, kuulan/kuntopallon heitot
TI 24.11.	Korkeushyppy
PE 27.11.	Pikajuoksu, koordinaatiot, telinelähdöt
TI 1.12.	Kolmiloikka
PE 4.12.	Kiekonheitto
TI 8.12.	Seiväshyppy
PE 11.12.	Kilpakävely
TI 15.12.	Aitajuoksu
PE 18.12.	Toivelajit, leikit

Joulutauko 18.12.2020-3.1.2021



Harjoitusajat	
Tiistaina klo 16-17:30	
Perjantaina klo 18:30-20:00 (2.10., 9.10., 23.10., 30.10. 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 siirtyvät Wanhalle Areenalle (Kankurinkatu 4) 3.11 alkaen.	
Heittoharjoitukset (merkitty punaisella) pidetään Takomon heittotilassa.	
Lauantaiharjoitukset Sveitsin lukion liikuntasalissa Teerimäenkatu 2-4, 10.10. alkaen	