

LAUANTAIN HARJOITUKSET

Lauantain harjoitukset ovat aina Villatehtaan Takomolla. Sisäänkäynti ovesta B7 ([Villatehdas kartta](#)). Ovi on lukossa, ohjaaja tulee avaamaan oven 5min ennen harjoituksen alkua. Takomon liikuntasalissa ollaan joko sisäliikuntakengillä tai paljain jaloin. Lauantain harjoitus on yhteinen kolmelle eri lasten yleisurheiluryhmälle. Vetäjänä toimii Henri Hakala (p. 040 062 0542).

AREENAN HARJOITUKSET

Kevään tultua alamme tehdä alkuverryttelyn hyvällä säällä ulkona. Varaudutaan siihen ulkolenkkareilla sekä lämpimillä ulkoliikuntavaatteilla.

Harjoittelemme Villatehtaan Wanhalle Areenalla, jonne sisäänkäynti tapahtuu ovesta B4. Ovi on lukossa, ohjaaja tulee avaamaan oven 5min ennen harjoituksen alkua. Olethan ajoissa ovella. Areenalla voi olla omilla lenkkareilla. Piikkareita voi kantaa mukana, mikäli sellaiset omistat. Sisälämpötila on n. 16-19 asteen tienoilla, joten pukeutuminen sen mukaan. Kurakeleillä toivomme, että ulkokengät jätetään sisääntuloaulassa oleviin pukuhuoneisiin.

MUU INFO

Aikuiset voivat halutessaan jäädä seuraamaan Areenalle harjoituksia. Myös apuvalmentajaksi voi tulla, apu kelpaa aina! Voit myös aina osallistua enkkakokeilukerroille, vaikka olisitkin ilmoittautunut harjoittelemaan vain 1x/vko, ja vaikka määrä olisikin jo siltä viikolta täynnä.

Kesän harjoittelun löydät täältä: [11-15v yleisurheilukoulu 2025-kesä - Hyvinkään Seudun Urheilijat ry](#)

Ma 24.3. klo 17:45-19:15	AREENA	Hypyt eteenpäin ja ketteryys
to 27.3. klo 19-20:30	AREENA	Heittäminen sivulta
la 29.3. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto
Ma 31.3. klo 17:45-19:15	AREENA	Juoksutekniikka ja nopeus
to 3.4. klo 19-20:30	AREENA	Heittäminen sivulta
la 5.4. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto
Ma 7.4. klo 17:45-19:15	AIKUINEN+LAPSI-KERTA / AREENA	Kestävyys ja koordinaatio
to 10.4. klo 19-20:30	AREENA	Heittäminen yli olan
la 12.4. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto
Ma 14.4. klo 17-19	RYHMÄN ENKKAKOKEILUKERTA / AREENA	40m ja kuula
to 17.4. klo 19-20:30	AREENA	Hypyt ylöspäin ja ketteryys

ALKUKAUSI 24-25 ON JO HISTORIAA

SVEITSIN HARJOITUKSET 2024

Sveitsin treeneissä kokoontuminen aina SeikkailuSveitsin parkkipaikalla (Härkävehmaankatu 9). Olethan ajoissa paikalla, sillä ryhmä saattaa lähteä kuntopolkujen puolelle heti harjoituksen alettua. Sveitsissä ei ole WC:tä, pukuhuoneita tai muuta sisätilaa meidän käytössämme. Lähin WC löytyy Hotel Sveitsin tiloista.

ma 7.10. klo 17:30-19	SVEITSI	
To 10.10. klo 17:30-19	SVEITSI	
La 12.10. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 14- su 20.10.	SYYSLOMA	
ma 21.10. klo 17:30-19	SVEITSI	
ke 23.10. klo 17	RYHMÄN KILPAILUKERTA / SVEITSI	Maastajuoksu- & porrasjuoksukilpailu yleisurheilukouluryhmien kesken
To 24.10. klo 17:30-19	SVEITSI	
La 26.10. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 28.10. klo 17:30-19	SVEITSI	
To 31.10. klo 17:30-19	SVEITSI	
La 2.11. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 4.11. klo 17:45-19:15	AREENA	
To 7.11. klo 19-20:30	AREENA	
La 9.11. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 11.11. klo 17:45-19:15	AREENA	
To 14.11. klo 19-20:30	AREENA	
La 16.11. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
su 17.11.	OP Pohjola Junior GP (Helsinki)	Vapaaehtoinen kilpailu. Ilmoittaudutaan ja maksetaan itse www.kilpailukalenteri.fi kautta.
ma 18.11. klo 17:45-19:15	AREENA	
To 21.11. klo 19-20:30	VILLATEHTAAN SISÄPIHA & TAKOMO	
La 23.11. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
su 24.11.	Marrashallit (Helsinki)	Vapaaehtoinen kilpailu. Ilmoittaudutaan ja maksetaan itse www.kilpailukalenteri.fi kautta.
ma 25.11. klo 17:45-19:15	VILLATEHTAAN SISÄPIHA TAI AREENA	
To 28.11. klo 19	RYHMÄN ENKKAKOKEILUKERTA / AREENA	40m juoksu ja pituushyppy. Aikuiset tervetulleita kannustamaan.
La 28.11. klo 17:30	TAKOMO MONITOIMISALI	
su 1.12.	Intersport-hallit (Lahti)	Vapaaehtoinen kilpailu. Ilmoittaudutaan ja maksetaan itse www.kilpailukalenteri.fi kautta.
ma 2.12. klo 17:45-19:15	AREENA	
To 5.12. klo 19-20:30	AREENA	
pe 6.12.	Itsenäisyyspäivän kisat (Espoo)	Vapaaehtoinen kilpailu. Ilmoittaudutaan ja maksetaan itse www.kilpailukalenteri.fi kautta.
La 7.12. klo 16-17:30	TAKOMO MONITOIMISALI	Huom. Poikkeuskellonaika
ma 9.12. klo 17:45-19:15	AREENA	
To 12.12. klo 19	RYHMÄN ENKKAKOKEILUKERTA / AREENA	Korkeus ja junnukeihäs. Aikuiset tervetulleita kannustamaan.
La 14.12. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 16.12. klo 17:45-19:15	AREENA	
To 19.12. klo 19-20:30	AREENA	
La 21.12. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	

ma 23.12.- ma 6.1.	JOULULOMA	
To 9.1. klo 19	RYHMÄN ENKKAKOKEILUKERTA / AREENA	3-loikka, 40m aitajuoksu. Aikuiset tervetulleita kannustamaan.
La 11.1. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
Ma 13.1. 17:45-19:15	AREENA	
To 16.1. klo 19-20:30	AREENA	Aitajuoksu
La 18.1. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto
Ma 20.1. klo 17:45-19:15	AREENA	Telineistä lähdöt
To 23.1. klo 19-20:30	AREENA	Pituushyppy, askelmerkki
La 25.1. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto
Ma 27.1. klo 17:45-19:15	AIKUINEN-LAPSI -KERTA / AREENA	Aitajuoksu
To 30.1. klo 19-20:30	AREENA	Keihäs
La 1.2. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto
Ma 3.2. klo 17:45-19:15	RYHMÄN ENKKAKOKEILUKERTA / AREENA	40m juoksu ja kuula. Aikuiset tervetulleita kannustamaan.
To 6.2. klo 19-20:30	AREENA	Aita- ja laatikkohyppelyt, kinkka
La 8.2. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto
Ma 10.2. klo 17:45-19:15	AREENA	Pituushyppy, askelmerkki
To 13.2. klo 19-20:30	AREENA	Aitajuoksu
La 15.2. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto Kisat 9-15v: Avoimet nuorten aluehallit
Ma 17.2. klo 17:45-19:15	<u>Koulujen talviloma</u>	
To 20.2. klo 19-20:30		
La 22.2. klo 14:30-16		
Ma 24.2. klo 17:45-19:15	AREENA	3-loikka
To 27.2. klo 19-20:30	AIKUINEN-LAPSI -KERTA / AREENA	Keihäs
La 1.3. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto
Ma 3.3. klo 17:45-19:15	AREENA	Telineistä lähdöt
To 6.3. klo 19-20:30	RYHMÄN ENKKAKOKEILUKERTA / AREENA	40m ja Pituus. Aikuiset tervetulleita kannustamaan.
Pe-Su 7-9.3	Tampere	Tampere Junior Indoor Games
La 8.3. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Lihaskunto
Ma 10.3. klo 17:45-19:15	AREENA	Kuulantyöntö
To 13.3. klo 19-20:30	AREENA	Aitajuoksu, telinelähdöt
La 15.3. klo 16-17.30	TAKOMO MONITOIMISALI	Huom. Poikkeuskellonaika Helsyn Junnuhallit
Ma 17.3. klo 17:45-19:15	AREENA	Korkeus
to 20.3. klo 19-20:30	AREENA	Telinelähdöt
la 22.3. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	Uudyn pm junnuhallit Lihaskunto. Hallikausi päättyy