

Arki	MAANANTAI			TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI		SUNNUNTAI		Vkloppu		
	Hämeen- kadun koulu		Areena YU-alue 15:15-22	Areena YU-alue 15:15-19		Areena YU-alue 15:15-22		Areena YU-alue 15:15-22		Areena YU-alue 15:15-22		Sveitsin lukio 14:30-16:00		Areena YU-alue 13-22				
	16.30-18.45	Takomo Heittosali 17-19:30		Takomo Heittosali: Ei		Takomo Heittosali: 17-20:30		Takomo Heittosali: Ei		Takomo Heittosali: Ei		Takomo Heittosali: 12:00-14		Takomo Heittosali: Ei				
	LLK	Lajipäivä		Nopeuspäivä		Pikavoimapäivä		Lajipäivä										
16-17														HSU Aero 10:00-11.30 (ulkona)		10-11		
17-18	LLK4-5 16:45-17:35	KR10 Laji 16:30-18:30		HSU Nopeus 10+ 16:30-18		KR13 Pikav 16:30-18:30	YU8&10 16:30-18:30	KR13 Laji 16:30-18:30		HSU Voima 13+ 16:30-18:00	YU8&10 16:30-18:30					11-12		
18-19	LLK6-7 17:45-18:35		KR13 Laji 17:30-19:30		HSU Nopeus 13+ 17:30-19				YU6-7 18:00-19.00	Seiväskoulu 18:00-19:30		Optio HSU Heitto 12:00-14				12-13		
19-20		YU12&15 Laji 18-20:00		TAHKO		YU12&15 Pikav 19-20:30	KR10 Pikav 18:00-19:30		Aikuiset 19-20:30	19:00-20:30						13-14		
20-21																		
20-21														Optio HSU Hyppy 14:30-16	HSU Lihas- kunto 8+ 14:30-16:00	Testipäivä 14:00-16.00 (Kuun vika sunnuntai)		14-15
20-21																Aikuiset 17:30-19		

Ikä	Ryhmä talvella 2025-26		Teemaharjoitukset ja kohdeikäluokat	
4-5v	LLK4-5	Liikuntaleikkikoulu 4-5v lapsille 1krt/vk 50min	HSU Nopeus 10+	10-12v. Suoraviivainen vetotreeni tukemaan ikäluokan harjoittelua
6-7v	LLK6-7	Liikuntaleikkikoulu 6-7v lapsille 1krt/vk 50min	HSU Nopeus 13+	13-17v. Vetotreeni tukemaan ikäluokan harjoittelua (omatoiminen AV)
	YU6-7	Yleisurheilukoulu 6-7v lapsille 1krt/vk 1h	HSU Lihaskunto 8+	8-12v. Lihaskuntoharjoitus nuoremmille
8-9v	YU8	Yleisurheilukoulu 8-9v lapsille 2krt/vk 2+2h + HSU Lihaskunto 8+	HSU Voima 13+	13-15v. Levytankoharjoitus, jossa opetellaan voimaharjoittelua
10-11v	YU10	Yleisurheilukoulu 10-11v lapsille 2krt/vk 2+2h + HSU Lihaskunto 8+	HSU Aero	Suoraviivainen aerobisia vetoja ulkona sekä lihaskuntoa tukemaan 11v+ harjoittelua
12-14v	YU12	Yleisurheiluryhmä 12-14v junioreille 2krt/vk 2+1,5h ja HSU Nopeus 10+ ja HSU Aero ja HSU Lihaskunto 8+ tai HSU Voima 13+		
15+	YU15	Yleisurheiluryhmä 15+ nuorille 2krt/vk 2+1,5h ja HSU Nopeus 13+ ja HSU Voima 13+ ja HSU Aero		
10-12v	KR10	Kilparyhmä 10-12v lisäharjoittelua YUK10 päälle: 2krt/vk 2+1,5h ja HSU Nopeus 10+ ja HSU Aero		
13-15v	KR13	Kilparyhmä 13-15v: 3krt/vk 2+2+2h ja HSU Nopeus 13+ ja HSU Voima 13+ ja HSU Aero		
25+	Aikuiset	Aikuisryhmä: 2krt/vk 1,5+1,5h		
20-15v	Seiväskoulu	Seiväskoulu lajista erityisesti innostuneille 1 krt/vk 1,5h		
8+	Testipäivä	Testipäivä on avoin kaikille HSU, RiKi ja KUY jäsenille. Järjestetään talvikaudella joka kuun viimeisenä sunnuntaina		