

Tammi-huhtikuun treenikausi (Willatehdas Areenalla ja Takomolla, Sveitsin lukiolla)

Arki	MAANANTAI				TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI		SUNNUNTAI		Vkloppu		
	Hämeen- kadun koulu	Areena YU-alue 17-22			Areena YU-alue 15-19		Areena YU-alue 15-22		Areena YU-alue 16-22		Areena YU-alue 15-22		Sveitsin lukio 12:00-14:00		Areena YU-alue 7-22				
	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: 14:00-16:00		Takomo Heittosali: Ei				
	LLK	Lajipäivä			Nopeuspäivä		Nopeusvoimapäivä		Lajipäivä						HSU Aero 10:00-11.30 (ulkona)				
16-17		TAHKO														10-11			
																			11-12
17-18	LLK4-5 16:45-17:35		KR10 Laji 17:00-18:30	KR13 Laji 17:30-19:30	HSU Nopeus 10+ 16:30-18			KR13 Nopeusvoima 16:30-18:00	KR13 Laji 16:30-18:30			HSU Voima 13+ 16:30-18:00	YU8&10 16:30-18:30				12-13		
18-19	LLK6-7 17:45-18:35					HSU Nopeus 13+ 17:30-19	YU8&10 17:00-19:00	KR10 Nopeusvoima 18:00-19:30		YU6-7 18:00-19.00				HSU Lihaskunto 8+ 12:00-13:30			13-14		
19-20		Seiväskoulu 18.30-20.00	YU12&15 Laji 18.30-20:30		TAHKO			YU12&15 19-20:30		Aikuiset 19-20:30							14-15		
20-21																			
20-21																			Aikuiset 17:30-19 Saana

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 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 1,5h ja HSU Nopeus 10+ ja HSU Aero						
13-15v	KR13	Kilparyhmä 13-15v: 3krt/vk 2+2+1,5h ja HSU Nopeus 13+ ja HSU Voima 13+ ja HSU Aero						
25+	Aikuiset	Aikuisryhmä: 2krt/vk 1,5h			10-15v Seiväskoulu	Seiväskoulu lajista erityisesti innostuneille 1 krt/vk 1,5h		