

Yleisurheiluryhmä 12-15v harjoituskalenteri 26.1.-1.3.2026

Maanantai	19.1.2026		18:30-20:30	Korkeus, Nilkan lihaskunto	Areena: hyppyalue	YU12&15+
Tiistai	20.1.2026	10-12v 13v+	16:30-18.00 17:30-19	6x50m 98%, 6x120m 90%	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	21.1.2026		19:00-20:30	Telinelähdöt, Heitot	Areena	YU12&15+
Perjantai	23.1.2026		16:30-18:00	Perusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Lauantai	24.1.2026		12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihas
Sunnuntai	25.1.2026		17:30-19:00	Vauhtileikittely (Miisa)	Martin maasto	HSU aero
Maanantai	26.1.2026		18:30-20:30	Keihäs + lihaskunto (Ange)	Areena	YU12&15+
Tiistai	27.1.2026	10-12v 13v+	16:30-18.00 17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Venla/Kia)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	28.1.2026		19:00-20:30	Aitajuoksut + viestijuoksut (Ange)	Areena	YU12&15+
Perjantai	30.1.2026		16:30-18:00	Perusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Lauantai	31.1.2026		12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihas
Sunnuntai	1.2.2026		10.00-11:30	Vauhtileikittely (Miisa)	Martin maasto	HSU aero
Maanantai	2.2.2026		18:30-20:30	Aitajuoksu + liikkuvuus (Ange)	Areena	YU12&15+

Tiistai	3.2.2026	10-12v 13v+	16:30-18.00 17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Venla/Kia)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	4.2.2026		19:00-20:30	Keihäs + hyppelyt (Ange)	Areena	YU12&15+
Perjantai	6.2.2026		16:30-18:00	Perusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Lauantai	7.2.2026		12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihas
Sunnuntai	8.2.2026		10.00-11:30	Vauhtileikittely (Miisa)	Martin maasto	HSU aero
Maanantai	9.2.2026		18:30-20:30	Aitajuoksu + kuntopallon heitot (Ange)	Areena	YU12&15+
Tiistai	10.2.2026	10-12v 13v+	16:30-18.00 17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Venla/Kia)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	11.2.2026		19:00-20:30	Keihäs + loikkiminen	Areena	YU12&15+
Perjantai	13.2.2026		16:30-18:00	Perusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Lauantai	14.2.2026		12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihas
Sunnuntai	15.2.2026		10.00-11:30	Vauhtileikittely (Miisa)	Martin maasto	HSU aero
Maanantai	16.2.2026			Talviloma		Pyhä
Tiistai	17.2.2026			Talviloma		Pyhä
Keskiviikko	18.2.2026			Talviloma		Pyhä
Torstai	19.2.2026			Talviloma		Pyhä
Perjantai	20.2.2026			Talviloma		Pyhä
Lauantai	21.2.2026			Talviloma		Pyhä

Sunnuntai	22.2.2026		Talviloma		Pyhä
Maanantai	23.2.2026	18:30-20:30	Pituus + viestivaihdot (Ange)	Areena	YU12&15+
Tiistai	24.2.2026	10-12v 13v+ 17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Venla/Kia)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	25.2.2026	19:00-20:30	Kuula + ylä- ja keskivartalon voima (Ange)	Areena	YU12&15+
Perjantai	27.2.2026	16:30-18:00	Nopeusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Lauantai	28.2.2026	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihas
Sunnuntai	1.3.2026	10.00-11:30	Vauhtileikkittely (Miisa)	Martin maasto	HSU aero