

Kilparyhmä 10-12v harjoitusohjelma 26.1.-1.3.2026

Maanantai	19.1.2026	17:00-18:30	Korkeus, Nilkan lihaskunto	Areena: hyppyalue	KR10
Tiistai	20.1.2026	16:30-18:00	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Venla) - Lämmittelyn ohessa liiketiheys- ja juoksutekniikkaharjoitteet - 3x60m 80-85% 2'/4-5' (rento kova) - 3x50m 90-95% 3'/4-5' (rento maksimi) - 4x30m 98-100€ 3-4' (sopivan parin kanssa kisana)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	21.1.2026	17:00-19:00	Kiekko, korkeus ja liikkuvuus	Areena: Heittosali, korkeus	YUK8-11+KR10
Torstai	22.1.2026	16:30-19:00	Seurakisat: korkeus, kiekko	Areena	Kisa
Perjantai	23.1.2026	16:30-18:30	Liikkuvuus, Hyppiminen (Elias, Matias)	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	24.1.2026	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	25.1.2026	17:30-19:00	Vauhtileikittely	Martin maasto	HSU aero
Maanantai	26.1.2026	17:00-18:30	Pituuden lajiharjoitus + loikat	Areena	KR10
Tiistai	27.1.2026	16:30-18:00	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Venla) - Lämmittelyn ohessa liiketiheys- ja juoksutekniikkaharjoitteet - 3x60m 80-85% 2'/4-5' (rento kova) - 3x50m 90-95% 3'/4-5' (rento maksimi) - 4x30m 98-100€ 3-4' (sopivan parin kanssa kisana)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	28.1.2026	18:00-19:30	Keihäs + kuulanheitot, kuntopallo ja lihaskunto	Areena	KR10
Perjantai	30.1.2026	16:30-18:30	Aitajuoksu + viestijuoksu (Ange, Elias, Matias)	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	31.1.2026	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	1.2.2026	10:00-11:30	Vauhtileikittely	Martin maasto	HSU aero
Maanantai	2.2.2026	17:00-18:30	Aitajuoksu + intervallit aidoilla	Areena	KR10
Tiistai	3.2.2026	16:30-18	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Venla) - Lämmittelyn ohessa liiketiheys- ja juoksutekniikkaharjoitteet - 3x60m 80-85% 2'/4-5' (rento kova) - 3x50m 90-95% 3'/4-5' (rento maksimi) - 4x30m 98-100€ 3-4' (sopivan parin kanssa kisana)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	4.2.2026	18:00-19:30	Kuula + taito ja tasapaino	Areena	KR10
Perjantai	6.2.2026	16:30-18:30	Keihäs + hyppelyt (Ange, Elias, Matias)	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	7.2.2026	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	8.2.2026	10:00-11:30	Vauhtileikittely	Martin maasto	HSU aero
Maanantai	9.2.2026	17:00-18:30	Telinelähdöt + 3-loikka	Areena	KR10
Tiistai	10.2.2026	16:30-18:00	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Venla) - Lämmittelyn ohessa liiketiheys- ja juoksutekniikkaharjoitteet	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus

			- 3x60m 80-85% 2'/4-5' (rento kova) - 3x50m 90-95% 3'/4-5' (rento maksimi) - 4x30m 98-100€ 3-4' (sopivan parin kanssa kisana)		
Keskiviikko	11.2.2026	18:00-19:30	Keihäs + intervallit	Areena	KR10
Perjantai	13.2.2026	16:30-18:30	Aitajuoksu + kuntosallin heitot (Ange, Elias, Matias)	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	14.2.2026	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	15.2.2026	10:00-11:30	Vauhtileikittely	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	14:00-16:00	Testipäivä HSU-KUY-RiKi	Areena	Kisa
Sunnuntai	22.2.2026		Talviloma		Pyhä
Maanantai	23.2.2026	17:00-18:30	Aitajuoksut + aita- viestit	Areena	KR10
Tiistai	24.2.2026	16:30-18:00	Nopeus sub.max/maksimi/juoksuteknikka (Venla) - Lämmittelyn ohessa liiketiheys- ja juoksuteknikkaharjoitteet - 3x60m 80-85% 2'/4-5' (rento kova) - 3x50m 90-95% 3'/4-5' (rento maksimi) - 4x30m 98-100€ 3-4' (sopivan parin kanssa kisana)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	25.2.2026	18:00-19:30	Keihäs + nopeusvoima	Areena	KR10
Torstai	26.2.2026	16:30-19:00	Seurakisat: aitajuoksu, keihäs	Areena	Kisa
Perjantai	27.2.2026	16:30-18:30	Pituus + kiihdyttäminen (10-30m) (Ange, Elias, Matias)	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	28.2.2026	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs