



Kilparyhmä 13-15v harjoitusohjelma 26.1.-15.2.2026

Maanantai	26.1.2026	17:30-19:30	Kiihdyttäminen, telinelähdöt (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	27.1.2026	17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Kia)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	28.1.2026	16:30-18:00	Heittojen lajipäivä + Ylävartalon voima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	29.1.2026	16:30-18:30	Hyppyjen lajipäivä + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	30.1.2026	16:30-18:00	Perusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Sunnuntai	1.2.2026	10:00-11:30	Vauhtileikittely (Miisa)	Martin maasto	HSU Aero

Maanantai	2.2.2026	17:30-19:30	Kiihdyttäminen, telinelähdöt (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	3.2.2026	17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Kia)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	4.2.2026	16:30-18:00	Heittojen lajipäivä + Ylävartalon voima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	5.2.2026	16:30-18:30	Hyppyjen lajipäivä + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	6.2.2026	16:30-18:00	Perusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Sunnuntai	8.2.2026	10:00-11:30	Vauhtileikittely (Miisa)	Martin maasto	HSU Aero
Maanantai	9.2.2026	17:30-19:30	Kiihdyttäminen, telinelähdöt (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	10.2.2026	17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Kia)	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	11.2.2026	16:30-18:00	Heittojen lajipäivä + Ylävartalon voima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	12.2.2026	16:30-18:30	Hyppyjen lajipäivä + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	13.2.2026	16:30-18:00	Perusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Sunnuntai	15.2.2026	10:00-11:30	Vauhtileikittely (Miisa)	Martin maasto	HSU Aero