



Yleisurheilukoulu 8-11v treenikalenteri 2.-29.3.2026

Keskiviikko	4.3.2026	17:00-19:00	Pituus ja kiihdyttäminen	Areena	YUK8-11
Perjantai	6.3.2026	16:30-18:30	Viestit ja hyppelyradat	Areena	YUK8-11+KR10
Keskiviikko	11.3.2026	17:00-19:00	Telinelähdöt ja juoksutekniikka + lihaskunto	Areena	YUK8-11
Perjantai	13.3.2026	16:30-18:30	Pituus + kuula ja kuulanheitot	Areena	YUK8-11+KR10
Keskiviikko	18.3.2026	17:00-19:00	Telinelähdöt + pituus	Areena	YUK8-11
Torstai	19.3.2026	16.30-19.00	Seurakisat: 40m ja pituus	Areena	Kilpailu
Perjantai	20.3.2026	16:30-18:30	Aitaviestit ja kuntopallon heitot	Areena	YUK8-11+KR10
Keskiviikko	25.3.2026	17:00-19:00	Aitajuoksua ja kolmiloikka	Areena	YUK8-11
Perjantai	27.3.2026	16:30-18:30	Moukari ja seiväs	Areena	YUK8-11+KR10

Teematreenit maaliskuussa

Tiistai	16:30-18.00	Maksiminopeus ja nopeuskestävyys (Venla) - Lämmittelyn huolelliset koordit - 3x60m 80% 2' - 85% 2' - 90% 6' - 3-4x 50m 98-100% 5' - 4x60m 90% 1,5'	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Lauantai	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	10:00-11:30	Määrä-/tehointervallit (Miisa) MI: 3 x 5 x 200m 65-70% 1'1/3-4' TI: 2 x 5 200m 75-80% 2' (josta 1min his.) / 6'	Martin maasto	HSU aero