

Yleisurheiluryhmä 12-15v harjoituskalenteri 2.-29.3.2026

Maanantai	2.3.2026	18:30-20:30	Pituus ja kiihdyttäminen	Areena	YU12&15+
Keskiviikko	4.3.2026	19:00-20:30	Viestit ja hyppelyradat	Areena	YU12&15+
Maanantai	9.3.2026	18:30-20:30	Telinelähdöt ja juoksutekniikka + lihaskunto	Areena	YU12&15+
Keskiviikko	11.3.2026	19:00-20:30	Pituus + kuula ja kuulanheitot	Areena	YU12&15+
Maanantai	16.3.2026	18:30-20:30	Telinelähdöt + pituus	Areena	YU12&15+
Keskiviikko	18.3.2026	19:00-20:30	Aitaviestit ja kuntopallon heitot	Areena	YU12&15+
Maanantai	23.3.2026	18:30-20:30	Aitajuoksu ja kolmiloikka	Areena	YU12&15+
Keskiviikko	25.3.2026	19:00-20:30	Moukari ja seiväs	Areena	YU12&15+

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
Perjantai	16.30-18.00	Nopeusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
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'/3-4' TI: 2 x 5 200m 75-80% 2' (josta 1min his.) / 6'	Martin maasto	HSU aero