

Kilparyhmä 10-12v harjoitusohjelma 2.-29.3.2026

Maanantai	2.3.2026	17:00-18:30	Pituus + viestivaihdot	Areena: hyppyalue	KR10
Tiistai	3.3.2026	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
Keskiviikko	4.3.2026	18:00-19:30	Kuula + nopeusvoima	Areena: Heittosali, korkeus	YUK8-11+KR10
Perjantai	6.3.2026	16:30-18:30	Viestit ja hyppelyradat	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	7.3.2026	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	8.3.2026	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
Maanantai	9.3.2026	17:00-18:30	Korkeus + lihaskunto	Areena	KR10
Tiistai	10.3.2026	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
Keskiviikko	11.3.2026	18:00-19:30	Keihäs + kuntopallo	Areena	KR10
Perjantai	13.3.2026	16:30-18:30	Pituus + kuula ja kuulanheitot	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	14.3.2026	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	15.3.2026	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
Maanantai	16.3.2026	17:00-18:30	Telinelähdöt + 3-loikka	Areena	KR10
Tiistai	17.3.2026	16:30-18	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
Keskiviikko	18.3.2026	18:00-19:30	Aitajuoksu + viestit	Areena	KR10
Perjantai	20.3.2026	16:30-18:30	Aitaviestit ja kuntopallon heitot	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	21.3.2026	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	22.3.2026	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
Maanantai	23.3.2026	17:00-18:30	Pituus (askelmerkit) ja kiihdytysnopeus	Areena	KR10
Tiistai	24.3.2026	16:30-18	Maksiminopeus ja nopeuskestävyys (Venla) - Lämmittelyn huolelliset koordit	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus

			- 3x60m 80% 2' - 85% 2' - 90% 6' - 3-4x 50m 98-100% 5' - 4x60m 90% 1,5'		
Keskiviikko	25.3.2026	18:00-19:30	Korkeus + kuula	Areena	KR10
Perjantai	27.3.2026	16:30-18:30	Moukari ja seiväs	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	28.3.2026		Uudy:n halli pm-kisat	Myllypuro, Helsinki	Kilpailu
Sunnuntai	29.3.2026	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