

Kilparyhmä 13-15v harjoitusohjelma 23.2.-29.3.2026

Maanantai	23.2.2026	17:30-19:30	Kiihdyttäminen, telinelähdöt (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	24.2.2026	17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Kia) - Lämmittelyn ohessa liiketiheysharjoitteet - 3x60m 80-85% 2'/6' - 2x3x50m 90-95% 3'/6'	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	25.2.2026	16:30-18:00	Heittojen lajipäivä + Ylävartalon voima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	26.2.2026	16:30-18:30	Hyppyjen lajipäivä + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	27.2.2026	16:30-18:00	Kilpailuun valmistava nopeusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Sunnuntai	28.2.2026	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	2.3.2026	17:30-19:30	Kiihdyttäminen, telinelähdöt (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	3.3.2026	17:30-19	Maksiminopeus ja nopeuskestävyys (Kia) - 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	16:30-18:00	Heittojen lajipäivä + Ylävartalon voima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	5.3.2026	16:30-18:30	Hyppyjen lajipäivä + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	6.3.2026	16:30-18:00	Kilpailuun valmistava nopeusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Pe-Su	6.-8.3.		Tampere Junior Indoor Games	Tampere	Kilpailu
Maanantai	9.3.2026	17:30-19:30	Kiihdyttäminen, telinelähdöt (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	10.3.2026	16:30-18/17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Kia) - Lämmittelyn ohessa liiketiheysharjoitteet - 3x60m 80-85% 2'/6' - 2x3x50m 90-95% 3'/6'	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	11.3.2026	16:30-18:00	Heittojen lajipäivä + Ylävartalon voima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	12.3.2026	16:30-18:30	Hyppyjen lajipäivä + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	13.3.2026	16:30-18:00	Nopeusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
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	17:30-19:30	Kiihdyttäminen, telinelähdöt (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	17.3.2026	16:30-18/17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Kia) - Lämmittelyn huolelliset koordit - 3x60m 80% 2' - 85% 2' - 90% 6' - 3-4x 50m 98-100% 5'	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus

Päivä **PVM** **Kello** **Teema** **Paikka** **Ryhmä**

			- 4x60m 90% 1,5'		
Keskiviikko	18.3.2026	16:30-18:00	Heittojen lajipäivä + Ylävartalon voima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	19.3.2026	16:30-18:30	Hyppyjen lajipäivä + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	20.3.2026	16:30-18:00	Nopeusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
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	17:30-19:30	Kiihdyttäminen, telinelähdöt (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	24.3.2026	16:30- 18/17:30-19	Nopeus sub.max/maksimi/juoksutekniikka (Kia) - 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	25.3.2026	16:30-18:00	Heittojen lajipäivä + Ylävartalon voima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	26.3.2026	16:30-18:30	Hyppyjen lajipäivä + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	27.3.2026	16:30-18:00	Nopeusvoima (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Lauantai	28.3.2026		Uudy:n pm-hallikisat	Liikuntamyly, Helsinki	Kilpailu
Sunnuntai	29.3.2026	10:00-11:30	Koordinaatiokuntopiiri ja PK 45min	Martin maasto	HSU Aero