



Yleisurheilukoulu 8-11v treenikalenteri 30.3.-26.4.2026

Keskiviikko	1.4.2026	17:00-19:00	Korkeus + juoksuviestit ja ketteryys/hyppelyradat	Areena	YUK8-11
Perjantai	3.4.2026		EI HARJOITUKSIA PÄÄSIÄINEN		
Keskiviikko	8.4.2026	17:00-19:00	Aitajuoksu + lihaskunto ja liikkuvuus	Areena	YUK8-11
Perjantai	10.4.2026	16:30-18:30	Moukari + telinelähdöt	Areena	YUK8-11+KR10
Keskiviikko	15.4.2026	17:00-19:00	Aitajuoksu ja moukari	Areena	YUK8-11
Torstai	16.4.2026	16.30-19.00	Seurakisat: aitajuoksu ja moukari	Areena	Kilpailu
Perjantai	17.4.2026	16:30-18:30	Seiväs ja kehonhallinta + loikat ja hyppelyt	Areena	YUK8-11+KR10
Keskiviikko	22.4.2026	17:00-19:00	Pituus ja kiihdytysnopeus (telinelähdöt)	Areena	YUK8-11
Perjantai	24.4.2026	16:30-18:30	Kiekko + loikkiminen + intervallijuoksut	Areena	YUK8-11+KR10

Teematreenit huhtikuussa

Tiistai	16:30-18.00	Koordinaatiokuntopiiri ja submaksimaalinen nopeus (Venla) - Juoksukoordinaatiot 4 x 3 x 30m - 2x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 2x40m 90-95% 3'/6' - 1x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 3x40m 90-95% 3'/6'	Areena: juoksuuora	HSU Nopeus
Lauantai	12:00-13:30	Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	10:00-11:30	PK1 20' + liikkuvuus 10' + koordinaatiokuntopiiri (4x3x40m) + vauhtileikkittely (Miisa) 2-3x (30m reipas – 30m his. - 60m reipas – 30m his. - 90m reipas – 30m his. - 60m reipas – 30m his – 30m reipas) 3-4 min palautus	Martin maasto	HSU aero