

## Yleisurheiluryhmä 12-15v harjoituskalenteri 30.3.-26.4.2026

Maanantai	30.3.2026	18:30-20:30	Seiväs + juoksuviestit ja ketteryys/hyppelyradat	Areena	YU12&15+
Keskiviikko	1.4.2026	19:00-20:30	Aitajuoksu + lihaskunto ja liikkuvuus	Areena	YU12&15+
<b>Maanantai</b>	<b>6.4.2026</b>	<b>18:30-20:30</b>	<b>EI TREENEJÄ - PÄÄSIÄINEN</b>	<b>Areena</b>	<b>YU12&amp;15+</b>
Keskiviikko	8.4.2026	19:00-20:30	Moukari + telinelähdöt	Areena	YU12&15+
Maanantai	13.4.2026	18:30-20:30	Kuula ja kiekko + loikkiminen + intervallijuoksut	Areena	YU12&15+
Keskiviikko	15.4.2026	19:00-20:30	Aitajuoksu ja moukari	Areena	YU12&15+
Maanantai	20.4.2026	18:30-20:30	Seiväs ja keuhonhallinta + loikat ja hyppelyt	Areena	YU12&15+
Keskiviikko	23.4.2026	19:00-20:30	Pituus ja kiihdytysnopeus	Areena	YU12&15+

### Teematreenit huhtikuussa

Tiistai	16:30-18.00	<b>Koordinaatiokuntopiiri ja submaksimaalinen nopeus (Venla)</b> - 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: juoksuasuora	HSU Nopeus
Perjantai	16.30-18.00	<b>Perusvoimaharjoitus (Henri)</b>	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Lauantai	12:00-13:30	<b>Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)</b>	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	10:00-11:30	<b>PK1 20' + liikkuvuus 10' + koordinaatiokuntopiiri (4x3x40m) + vauhtileikkely (Miisa)</b> 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