

## Kilparyhmä 10-12v harjoitusohjelma 30.3.-26.4.2026

Maanantai	30.3.2026	17:00-18:30	<b>Seiväs ja kehonhallinta + moukari</b>	Areena: hyppyalue	KR10
Tiistai	31.3.2026	16:30-18.00	<b>Koordinaatiokuntopiiri ja submaksimaalinen nopeus (Venla)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juoksukoordinaatiot 4 x 3 x 30m</li> <li>- 2x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 2x40m 90-95% 3'/6'</li> <li>- 1x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 3x40m 90-95% 3'/6'</li> </ul>	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	1.4.2026	18:00-19:30	<b>Juoksutekniikka, intervallit ja lihaskunto</b>	Areena: Heittosali, korkeus	YUK8-11+KR10
<b>Perjantai</b>	<b>3.4.2026</b>		<b>EI HARJOITUKSIA PÄÄSIÄINEN</b>		
<b>Lauantai</b>	<b>4.3.2026</b>	<b>12:00-13:30</b>	<b>EI HARJOITUKSIA PÄÄSIÄINEN</b>		
<b>Sunnuntai</b>	<b>8.3.2026</b>	<b>10:00-11:30</b>	<b>EI HARJOITUKSIA PÄÄSIÄINEN</b>		
<b>Maanantai</b>	<b>6.4.2026</b>	<b>18:30-20:30</b>	<b>EI TREENEJÄ - PÄÄSIÄINEN</b>		
Tiistai	7.4.2026	16:30-18.00	<b>Koordinaatiokuntopiiri ja submaksimaalinen nopeus (Venla)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juoksukoordinaatiot 4 x 3 x 30m</li> <li>- 2x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 2x40m 90-95% 3'/6'</li> <li>- 1x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 3x40m 90-95% 3'/6'</li> </ul>	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	8.4.2026	18:00-19:30	<b>Seiväs ja kiekko</b>	Areena	KR10
Perjantai	10.4.2026	16:30-18:30	<b>Moukari ja telinelähdöt</b>	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	11.4.2026	12:00-13:30	<b>Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)</b>	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	12.4.2026	10:00-11:30	<b>Määrä-/tehointervallit (Miisa)</b> 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	13.4.2026	17:00-18:30	<b>Juoksutekniikka + loikat ja hyppelyt</b>	Areena	KR10
Tiistai	14.4.2026	16:30-18	<b>Koordinaatiokuntopiiri ja submaksimaalinen nopeus (Venla)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juoksukoordinaatiot 4 x 3 x 30m</li> <li>- 2x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 2x40m 90-95% 3'/6'</li> <li>- 1x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 3x40m 90-95% 3'/6'</li> </ul>	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	15.4.2026	18:00-19:30	<b>Aitaintervallit ja heittolajien osaharjoitteet kuntosallolla</b>	Areena	KR10
Torstai	16.4.2026	16.30-19.00	<b>Seurakisat: aitajuoksu ja moukari</b>	Areena	Kilpailu

Perjantai	17.4.2026	16:30-18:30	<b>Seiväs ja kehonhallinta + loikat ja hyppelyt</b>	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	18.4.2026	12:00-13:30	<b>Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)</b>	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	19.4.2026	10:00-11:30	<b>Määrä-/tehointervallit (Miisa)</b>	Martin maasto	HSU aero
Maanantai	20.4.2026	17:00-18:30	<b>Pituuden osaharjoitteet + rytmijuoksut</b>	Areena	KR10
Tiistai	21.4.2026	16:30-18	<b>Koordinaatiokuntopiiri ja submaksimaalinen nopeus (Venla)</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juoksukoordinaatiot 4 x 3 x 30m</li> <li>- 2x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 2x40m 90-95% 3'/6'</li> <li>- 1x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 3x40m 90-95% 3'/6'</li> </ul>	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	22.4.2026	18:00-19:30	<b>Korkeus + kuulan osaharjoitteet + kuntopallo</b>	Areena	KR10
Perjantai	24.4.2026	16:30-18:30	<b>Kiekko + loikkiminen + intervallijuoksut</b>	Areena	YUK8-11+KR10
Lauantai	25.4.2026	12:00-13:30	<b>Kehonhallinta + lihaskunto (Henri)</b>	Sveitsin lukio	HSU Lihäs
Sunnuntai	26.3.2026	10:00-11:30	<b>Määrä-/tehointervallit (Miisa)</b> 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