

Kilparyhmä 13-15v harjoitusohjelma 30.3.-26.4.2026

Maanantai	30.3.2026	17:30-19:30	Juoksutekniikka + nopeus (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	31.3.2026	17:30-19	Koordinaatiokuntopiiri ja submaksimaalinen nopeus (Venla) <ul style="list-style-type: none"> - 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: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	1.4.2026	16:30-18:00	Heittolajien osaharjoitteet, lajivoima ja ylävartalon perusvoima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	2.4.2026	16:30-18:30	Hyppylajien osaharjoitteet + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	3.4.2026		EI HARJOITUKSIA PÄÄSIÄINEN		
Lauantai	4.3.2026	12:00-13:30	EI HARJOITUKSIA PÄÄSIÄINEN	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Sunnuntai	8.3.2026	10:00-11:30	EI HARJOITUKSIA PÄÄSIÄINEN	Martin maasto	HSU Aero
Maanantai	6.4.2026	18:30-20:30	EI TREENEJÄ - PÄÄSIÄINEN		

Tiistai	7.4.2026	17:30-19	Koordinaatiokuntopiiri ja submaksimaalinen nopeus (Venla) <ul style="list-style-type: none"> - 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: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	8.4.2026	16:30-18:00	Heittolajien osaharjoitteet, lajivoima ja ylävartalon perusvoima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	9.4.2026	16:30-18:30	Hyppylajien osaharjoitteet + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	10.4.2026	16:30-18:00	Perusvoimaharjoitus (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Sunnuntai	12.4.2026	10:00-11:30	PK1 20' + liikkuvuus 10' + koordinaatiokuntopiiri (4x3x40m) + vauhtileikittely (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
Maanantai	13.4.2026	17:30-19:30	Juoksutekniikka + nopeus (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	14.4.2026	16:30-18/17:30-19	Koordinaatiokuntopiiri ja submaksimaalinen nopeus (Venla) <ul style="list-style-type: none"> - Juoksukoordinaatiot 4 x 3 x 30m - 2x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 2x40m 90-95% 3'/6' 	Areena: juoksusuora	HSU Nopeus

Päivä PVM Kello Teema Paikka Ryhmä

			- 1x60m 85%/2', 2x50m 90%/2', 3x40m 90-95% 3'/6'		
Keskiviikko	15.4.2026	16:30-18:00	Heittolajien osasarjoitteet, lajivoima ja ylävartalon perusvoima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	16.4.2026	16:30-18:30	Hyppylajien osaharjoitteet + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	17.4.2026	16:30-18:00	Perusvoimaharjoitus (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Sunnuntai	19.3.2026	10:00-11:30	PK1 20' + liikkuvuus 10' + koordinaatiokuntopiiri (4x3x40m) + vauhtileikittely (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
Maanantai	20.4.2026	17:30-19:30	Juoksutekniikka + nopeus (Saana)	Areena	KR13
Tiistai	21.4.2026	16:30-18/17:30-19	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: juoksusuora	HSU Nopeus
Keskiviikko	22.4.2026	16:30-18:00	Heittolajien osasarjoitteet, lajivoima ja ylävartalon perusvoima (Matti)	Areena	KR13
Torstai	23.4.2026	16:30-18:30	Hyppylajien osaharjoitteet + nopeusvoima (Saana)	Areena	KR13
Perjantai	24.4.2026	16:30-18:00	Perusvoimaharjoitus (Henri)	Areena: hyppyalue	HSU Voima
Sunnuntai	26.4.2026	10:00-11:30	PK1 20' + liikkuvuus 10' + koordinaatiokuntopiiri (4x3x40m) + vauhtileikittely (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