



## Teemaharjoitukset kesäkuu

### HSU NOPEUS

|           |       |             |   |               |            |
|-----------|-------|-------------|---|---------------|------------|
| Maanantai | 1.6.  | 12:00-13:30 | 9-11v: ja 12v+<br>Lentävä 20m testi<br>Paikaltaan 30m testi   | Urheilupuisto | HSU NOPEUS |
| Maanantai | 8.6.  | 12:00-13:30 | <b>9-11v:</b><br>Telineistä/ 3. pisteestä:<br>3x10m 1'3'<br>3x15m 1,5'/3'<br>2x20m 2'/4'<br>Pystystä:<br>4x40 2-3'<br><br><b>12v+:</b><br>3x60m 95% 3'/6'<br>3x50m 95-98% 3'/6'<br>4x80m ins-out 9-95% (25-10-20-10-15) | Urheilupuisto | HSU NOPEUS |
| Maanantai | 15.6. | 12:00-13:30 | <b>9-11v:</b><br>5x40m 2'/4'<br>4x50m 2'/4'<br>3x60m 3'<br><br><b>12v+:</b><br>Telineistä/ 3. pisteestä:<br>2x20m 2'/4'<br>2x25m 2'/4'<br>2x30m 2'/4'<br><br>Pystystä:<br>3x50m (95-98%) 4-5'                           | Urheilupuisto | HSU NOPEUS |
| Maanantai | 22.6. | 12:00-13:30 | <b>Telineistä/ 3. pisteestä:</b><br>3x10m 1'3'<br>3x15m 1,5'/3'<br>2x20m 2'/4'<br><b>Pystystä:</b><br>4x40 2-3'<br><br><b>12v+:</b><br>4x60m 90% 1,5'/6'<br>3x80m 90% 2'/6'<br>2x100m 90% 3'                            | Urheilupuisto | HSU NOPEUS |

### HSU HEITTO

|         |       |                    |                                 |               |            |
|---------|-------|--------------------|---------------------------------|---------------|------------|
| Tiistai | 2.6.  | 14:00-15:30        | Keihäs + moukari (12v + kiekko) | Urheilupuisto | HSU HEITTO |
| Tiistai | 9.6.  | 14:00-15:30        | Kuula + kiekko                  | Urheilupuisto | HSU HEITTO |
| Tiistai | 16.6. | <b>12:00-13:30</b> | Keihäs + moukari (12v + kiekko) | Urheilupuisto | HSU HEITTO |
| Tiistai | 18.6. | 14:00-15:30        | Kuula + kiekko                  | Urheilupuisto | HSU HEITTO |



## Teemaharjoitukset kesäkuu

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

### HSU AITAJUOKSU

|             |       |             |   |               |                |
|-------------|-------|-------------|---|---------------|----------------|
| Keskiviikko | 3.6.  | 14:15-15:45 | Aitaliikkuvuus ja aitatekniikka 3-5 aidalla | Urheilupuisto | HSU AITAJUOKSU |
| Keskiviikko | 10.6. | 14:15-15:45 | Aitalähdöt (telineistä) 1-3 aidalla         | Urheilupuisto | HSU AITAJUOKSU |
| Keskiviikko | 17.6. | 14:15-15:45 | Pitkien aitojen harjoitus                   | Urheilupuisto | HSU AITAJUOKSU |
| Keskiviikko | 24.6. | 14:15-15:45 | 3-5 aidat kovat vedot                       | Urheilupuisto | HSU AITAJUOKSU |

### HSU HYPPY

|         |       |             |                    |               |           |
|---------|-------|-------------|--------------------|---------------|-----------|
| Torstai | 4.6.  | 13:00-14:30 | Pituus ja 3-loikka | Urheilupuisto | HSU HYPPY |
| Torstai | 11.6. | 13:00-14:30 | Korkeus ja seiväs  | Urheilupuisto | HSU HYPPY |
| Torstai | 18.6. | 13:00-14:30 | Pituus ja 3-loikka | Urheilupuisto | HSU HYPPY |
| Torstai | 25.6. | 13:00-14:30 | Korkeus ja seiväs  | Urheilupuisto | HSU HYPPY |