

AIKUISTEN URHEILUKOULU

Aloitus vkolla 38.

Ensimmäisellä kerralla (19.9.2018) info klo 18.30 alkaen Hipposhallissa. Kokoontuminen pesäpallokentän puoleisen sisäänkäynnin aulassa.

Jos ryhmäjako ja aikataulu ei sovi, ilmoita siitä Johannalle johanna@jku.fi.

Harjoitukseen mukaan mukavat urheiluvaatteet, lenkkarit / sisäpelikengät ja juomapullo.

Ensimmäisen kerran jälkeen tule paikalle hiukan ennen harjoituksen alkua, jotta ehdit tehdä alkuverryttelyksi alkuhölkän ja mahdolliset omat alkuverryttelyrutiinit. Koordinaatiot ja muut avaavat verryttelyt/venyttelyt tehdään sitten ohjatusti.

RYHMÄT

Ryhmä 1

Mari Korhonen
Tuija Eerola
Maija Giese
Tarja Kierros
Harri Vainio
Marita Hintsu-Sillgren
Henri Sillgren
Marjaana Valli
Päivi Muittari
Janne Seppälä
Tiina Lehto
Mirjami Linden
Eveliina Suutari
Hanna Aho-Pynttari

Ryhmä 2

Jenni Raatikainen
Ville Kleemola
Maija Tunturi
Heini Ruuskanen
Tea-
Janina Pekkonen
Taavi Tenhu
Anni Karhu
Milla Saarinen
Eveliina Vauhkonen
Oona Pajunen
Anna Jakoaho
Karoliina Taivalmäki
Matti Hietaharju
Anmariia Kärkelä
Minna Mäkilä
Mia Hiekkämäki

Ryhmä 3

Tiia Virtanen
Henri Haarala
Minna Korhonen
Juuso Koivunen
Minna Tuomaala
Taru Koponen
Paasu-
Sanna Hynynen
likka Hackman
Heikki Mannisenmäki
Ilari Heinäsenaho
Henri Paananen
Henna Jokia
Anne Lautala
Samuli Laakso
Elli Hemminki

AIKATAULU RYHMÄKOHTAISESTI

JUOKSUKOULU keskiviikkoisin klo 19-20.15 (kaikki ryhmät). Kokoontuminen 60 m lähtöpaikalla (paitsi 26.9. Hippoksen pesäpallokentän puoleisen sisäänkäynnin luona).

19.9.2018: pikajuoksutekniikka, valmentajat Alpo Pirttinen ja Aki Kujanen

26.9.2018: kestävyysjuoksu ja kilpakävely, valmentajat Alpo Pirttinen, Pirjo Karetie ja Jaakko Hanhinen.

Huom! ulkoarjoitus 26.9.2018

3.10.2018: aitajuoksu, valmentajat Alpo Pirttinen ja Aki Kujanen

10.10.2018: pikajuoksu - telineistä lähtö ja viestivaihto: Alpo Pirttinen ja Aki Kujanen

HEITTOKOULU Kokoontuminen heittopressun lähettyvillä.

24.10.2018:

Ryhmä 1 klo 19-20.15: keihäs, valmentaja Sonja Alasalmi

Ryhmä 2 klo 19-20.15: kuula, valmentaja Johanna Leivonen

Ryhmä 3 klo 17.30-18.45: kiekko, valmentaja Johanna Leivonen

31.10.2018:

Ryhmä 1 klo 17.30-18.45: kiekko, valmentaja Johanna Leivonen

Ryhmä 2 klo 19-20.15: keihäs, valmentaja Sonja Alasalmi

Ryhmä 3 klo 19-20.15: kuula, valmentaja Johanna Leivonen

7.11.2018:

Ryhmä 1 klo 19-20.15: kuula, valmentaja Sonja Alasalmi

Ryhmä 2 klo 17.30-18.45: kiekko, valmentaja Johanna Leivonen

Ryhmä 3 klo 19-20.15: moukari, valmentaja Johanna Leivonen

14.11.2018:

Ryhmä 1 klo 19-20.15: moukari, valmentaja Johanna Leivonen

Ryhmä 2 klo 17.30-18.45: moukari, valmentaja Johanna Leivonen

Ryhmä 3 klo 19-20.15: keihäs, valmentaja Sonja Alasalmi

HYPYKOULU Kokoontuminen hiekkakasojen luona.

21.11.2018:

Ryhmä 1 klo 19-20.15: pituus, valmentaja Annika Savolainen

Ryhmä 2 klo 19-20.15: korkeus, valmentaja Aki Kujanen

Ryhmä 3 klo 19-20.15: pituus, valmentaja Sonja Alasalmi

28.11.2018:

Ryhmä 1 klo 19-20.15: 3-loikka, valmentaja Annika Savolainen

Ryhmä 2 klo 17.30-18.45: seiväs, valmentaja Milla Siekkinen

Ryhmä 3 klo 19-20.15: seiväs, valmentaja Milla Siekkinen

5.12.2018:

Ryhmä 1 klo 19-20.15: korkeus, valmentaja Aki Kujanen

Ryhmä 2 klo 19-20.15: pituus, valmentaja Sonja Alasalmi

Ryhmä 3 klo 19-20.15: 3-loikka, valmentaja Annika Savolainen

12.12.2018:

Ryhmä 1 klo 19-20.15: seiväs, valmentaja Milla Siekkinen

Ryhmä 2 klo 19-20.15: 3-loikka, valmentaja Annika Savolainen

Ryhmä 3 klo 19-20.15: korkeus, valmentaja Aki Kujanen