

Aikuisten urheilukoulu syksy 2019

Harjoituspäivä keskiviikko (tauko vko 42, poikkeuspäivä 8.10.)

Harjoituksiin mukaan liikuntaan sopivat vaatteet, lenkkarit ja juomapullo. Kokoontuminen ensimmäisellä kerralla Harjun Stadionin katsomoiden luona maalin läheisyydessä. Olethan ajoissa paikalla, että saadaan harjoitus ajallaan käyntiin.

Tule paikalle ensimmäisen kerran jälkeen hiukan aikaisemmin, että ehdit juosta muutaman hölkkäkierroksen lämmittelyksi omatoimisesti. Muuten aktivoivat venyttelyt ja lajinomaiset alkuverryttelyt tehdään ryhmänä.

Heittokoulu vkot 38-41: Valmentajat Johanna Leivonen ja Sonja Alasalmi

18.9.2019 klo 17.30-18.45 Keihäs Harjun Stadion.

25.9.2019 klo 17.30-18.45 Kiekko Viitaniemen heittopaikka (Liikennepuiston ja koulun välinen hiekka-alue).

2.10.2019 klo 17.30-18.45 Moukari Viitaniemen heittopaikka (Liikennepuiston ja koulun välinen hiekka-alue).

8.10.2019 klo 19-20.15 Kuula Hipposhalli. HUOM! Tiistapäivä hallivaraustilanteen vuoksi.

Juoksukoulu vkot 43-46: Kaikki harjoitukset Hipposhallissa klo 19-20.15. Valmentajat Alpo Pirttinen ja Aki Kujanen.

23.10.2019 Pikajuoksutekniikka ja juoksijan lajivoima/liikkuvuus

30.10.2019 Aitajuoksutekniikka

6.11.2019 Intervalliharjoittelu ja kilpakävely

13.11.2019 Telineistälähtö ja viestivaihdot

Hyppykoulu vkot 47-50: Kaikki harjoitukset Hipposhallissa klo 19-20.15. Valmentajat Annika Savolainen, Aki Kujanen ja Pietari Outinen

Ryhmä jakaantuu joka kerta kahteen ryhmään ja osallistujat huolehtivat siitä, että pääsevät käymään niissä lajeissa kuin haluavat.

20.11.2019 Pituushyppy ja korkeushyppy

27.11.2019 3-loikka ja seiväshyppy

4.12.2019 Korkeushyppy ja 3-loikka

11.12.2019 Seiväshyppy ja pituushyppy