



Lajikoulut

**Keski-Suomen piirin urheilijoille
Syksy-talvi 2019-2020**

Lajikoulut ovat tarkoitettu JKU:n valmennusryhmille sekä KESY:n muiden seurojen urheilijoille (07-04-syntyneet). Minilajikouluhin ja kilpakävely & kestävyyskouluun voivat hakea nuoremmat (10-08-syntyneet). Treenit ovat pääasiassa tiistaisin ja keskiviikkoisin (90min) ja käynnistyvät portaittain kauden aikana. Ensimmäiset lajikoulut käynnistyvät viikolla 44 Hipposhallissa.

Keihäskoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttajat: Riku Valleala & Harri Leivonen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 18.30-20.00
- alueellisen keihäskoulun yhteydessä
- Syksy: ti 29.10, 5.11, 12.11,
Talvi: ti 28.1, 4.2, 11.2

Seiväskoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttaja: Pietari Outinen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 17.00-18.30
- pidemmälle edenneille tarjolla myös säännöllisempää treeniä
- Syksy: ti 3.12, 10.12, 17.12
Talvi: ti 28.1, 4.2, 11.2

Heittokoulu (07-04-syntyneet; moukari, kiekko, kuula)

- Kouluttajat: Linda Huhtala, Piia Koski, Leevi Lindi
- **9 krt** tai 18 krt Hipposhalli
- hinta 63 € tai 126 €
- klo 17.00-18.30
- Syksy: ke 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12
Talvi: ke 8.1, 15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2, 19.2, 26.2, 4.3, 11.3

Korkeuskoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttaja: Otto Kilpi, Sini Lällä, Juho Nieminen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 17.00-18.30
- Syksy: ti 19.11, ma 25.11
Talvi: ti 18.2, ke 26.2, ti 3.3, 10.3

Loikka- & Pituuskoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Juho Sanaslahti
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 17.00-18.30 (ryhmä 1 & 2)
- Syksy: ti 29.10, 5.11, 12.11
Talvi: ti 7.1, 14.1, 21.1

Aitajuoksukoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttaja: Antti Mero, Otto Raja-aho
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 17.00-18.30
- Syksy: ke 13.11, 20.11, 27.11
Talvi: ke 8.1, 15.1, 22.1

Kilpakävely & Kestävyyskoulu

(10-04-syntyneet)

- Kouluttaja: Karoliina Kaasalainen
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 18.30-20.00
- Syksy: ti 19.11, ma 25.11
- Talvi: ti 18.2, 25.2, 3.3, 10.3



Minihyppykoulu (10-08-syntyneet;

korkeus, seiväs)

- Kouluttaja: Pietari Outinen, korkeuskouluttaja
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 18.30-20.00
- Syksy: ti 3.12(korkeus), 10.12(seiväs), 17.12(korkeus)
- Talvi: ti 7.1(seiväs), 14.1(korkeus), 21.1(seiväs)



Miniheittokoulu (10-08-syntyneet;

kiekko, moukari)

- Kouluttaja: Piia Koski, Leevi Lindi
- 6 krt Hipposhalli
- hinta 42 €
- klo 18.30-20.00
- Syksy kiekko: ke 13.11, 20.11, 27.11
- Talvi moukari: ke 29.1, 5.2, 12.2

Ilmoittautuminen

Lajikouluihin (07-04-syntyneet) ilm. päättyy **su 27.10**. Minilajikouluihin (10-08-syntyneet) + Kilpakävely ja kestävyyskouluun ilm. päättyy **ma 11.11**.

Ilmoittautuminen vain erillisellä lomakkeella

<https://jku.fi/lajikoulut/>

HUOM. Harjoituspäivä- ja aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Tiedustelut antti.jr.mero@jku.fi

Ilmoittautuminen on sitova. Huomioi, että yksittäisen lajikoulun maksu määräytyy

lajikoulukertojen mukaan. Aikataulujen salliessa voit ilmoittautua ja osallistua useampaankin lajikouluun, mutta päällekkäisistä lajikouluista aiheutuvia poisjääntejä ei korvata. Katsokaa siis tarkkaan alla olevasta kalenterista ja päivämääristä, mitä valitsette.

HUOM. JKU:n valmennusryhmäläisille (07-04-syntyneet) kaudella 2019-2020 (syksy-kesä) **kaksi lajikoulua on kokonaan maksutonta** (yht 12 harjoituskertaa) poislukien heittokoulu. Heittokoulussa maksuttomaksi lasketaan 6 tai 12 krt. Seuraavat lajikoulut näistä ovat normaalihintaisia.

Lajikoulut syksy-talvi 2019-2020

		TIISTAI		
vko	pvä	17-18.30	18.30-20	
44	29.10	Loikka- ja pituuskoulu	Keihäskoulu	
45	5.11	Loikka- ja pituuskoulu	Keihäskoulu	
46	12.11	Loikka- ja pituuskoulu	Keihäskoulu	
47	19.11	Korkeuskoulu	Kilpakävely & kestokoulu 9-15v	
48	26.11	MA 25.11 Korkeuskoulu	MA 25.11 Kilpakävely &kestokoulu 9-15v	
49	3.12	Seiväskoulu	minikorkeus	
50	10.12	Seiväskoulu	miniseiväs	
51	17.12	Seiväskoulu	minikorkeus	
52				
1				
2	7.1	Loikka- ja pituuskoulu	miniseiväs	
3	14.1	Loikka- ja pituuskoulu	minikorkeus	
4	21.1	Loikka- ja pituuskoulu	miniseiväs	
5	28.1	Seiväskoulu	Keihäskoulu	
6	4.2	Seiväskoulu	Keihäskoulu	
7	11.2	Seiväskoulu	Keihäskoulu	
8	18.2	Korkeuskoulu	Kilpakävely & kestokoulu 9-15v	
9	25.2	KE 26.2 Korkeuskoulu	Kilpakävely & kestokoulu 9-15v	
10	3.3	Korkeuskoulu	Kilpakävely & kestokoulu 9-15v	
11	10.3	Korkeuskoulu	Kilpakävely & kestokoulu 9-15v	

		KESKIVIikko		
vko	pvä	17-18.30	18.30-20	
44	30.10	Heittokoulu		
45	6.11	Heittokoulu		
46	13.11	Heittokoulu	Aitajuoksukoulu	minikiekko
47	20.11	Heittokoulu	Aitajuoksukoulu	minikiekko
48	27.11	Heittokoulu	Aitajuoksukoulu	minikiekko
49	4.12	Heittokoulu		
50	11.12	Heittokoulu		
51	18.12	Heittokoulu		
52				
1				
2	8.1	Heittokoulu	Aitajuoksukoulu	
3	15.1	Heittokoulu	Aitajuoksukoulu	
4	22.1	Heittokoulu	Aitajuoksukoulu	
5	29.1	Heittokoulu		minimoukari
6	5.2	Heittokoulu		minimoukari
7	12.2	Heittokoulu		minimoukari
8	19.2	Heittokoulu		
9	26.2	Heittokoulu		
10	4.3	Heittokoulu		
11	11.3	Heittokoulu		