

AIKUISTEN URHEILUKOULU 2019 talvi

Aika: 19-20.15 keskiviikkoisin (ei harjoituksia vkolla 9)

Paikka: Hipposhalli

Mukaan: Lenkkarit, mukavat urheiluvaatteet ja juomapullo

Alkuverryttelystä: Tule paikalle hiukan aikaisemmin, jotta ehdit juosta muutaman kierroksen hallissa lämpöä. Ei käytetä siihen harjoitusaikaa. Jokaisen harjoituksen alkuun tehdään kuitenkin myös yhdessä lajinomainen alkulämpö (venyttelyt, koordinaatiot yms.).

INFOTILAISUUS: 23.1.2019 Hipposhallin aulassa (A5 ovesta sisään) klo 18.30-18.50 (ennen ensimmäistä harjoitusta). Osallistujia 14 hlöä, joten yhtenä ryhmänä mennään.

JUOKSUKOULU Kokoontuminen 60 m lähtöpaikalla.

23.1.2019: Juoksutekniikka: valmentaja Alpo Pirttinen

30.1.2019: Juoksutekniikka ja aitajuoksu: valmentaja Alpo Pirttinen

6.2.2019: Juoksutekniikka ja kilpakävely: valmentajat Alpo Pirttinen ja Pirjo Karetie

13.2.2019: Juoksutekniikka, telineistä lähtö ja viestivaihto: Alpo Pirttinen

HYPPYKOULU Kokoontuminen hiekkakasojen luona.

20.2.2019: Pituus: valmentaja Annika Savolainen

6.3.2019: 3-loikka: valmentaja Annika Savolainen

13.3.2019: korkeus: valmentaja Aki Kujanen

20.3.2019: Seiväs: valmentaja Milla Siekkinen

HEITTOKOULU Kokoontuminen heittopressun lähettyvillä.

27.3.2019: Keihäs: valmentaja Sonja Alasalmi

3.4.2019: Kuula: valmentaja Johanna Leivonen

10.4.2019: Kiekko: valmentaja Johanna Leivonen

17.4.2019: Moukari: valmentaja Johanna Leivonen