



Lajikoulut

**Keski-Suomen piirin urheilijoille
Kesä 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 ti, to tai la (90min) ja käynnistyvät portaittain kauden aikana. Ensimmäiset lajikoulut käynnistyvät viikolla 28.

Keihäskoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttajat: Harri Leivonen & Riku Valleala
- 3 krt Harju
- hinta 21 €
- klo 18.30-20.00
- alueellisen keihäskoulun yhteydessä
- ti 14.7, 21.7, 28.7

Seiväskoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttaja: Pietari Outinen
- 3 krt Harju
- hinta 21 €
- klo 17.00-18.30
- pidemmälle edenneille tarjolla myös säännöllisempää treeniä
- ti 28.7, 4.8, 11.8

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

- Kouluttajat: Linda Huhtala, Piia Koski
- 9 krt Viitaniemen koulun heittopaikka
- hinta 63 €
- klo 17.00-18.30
- to 9.7, 16.7, 23.7, 30.7, 6.8, 13.8, 20.8, 27.8, 3.9

Korkeuskoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttaja: Vesa Rantanen
- 3 krt Harju
- hinta 21 €
- klo 17.00-18.30
- ti 18.8, 25.8, 2.9(ke)

Loikka- & Pituuskoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttajat: Juho Sanaslahti, Petteri Monni
- 3 krt Harju
- hinta 21 €
- klo 17.00-18.30 (ryhmä 1 & 2; jos muodostuu, ryhmä 3 18.40-20.10)
- ti 7.7(vaajakoski), 14.7, 21.7

Aitajuoksukoulu (07-04-syntyneet)

- Kouluttajat: Antti Mero, Otto Raja-aho, Ilari Manninen
- 3 krt Harju
- hinta 21 €
- klo 18.30-20.00
- ti 18.8, 25.8, 2.9(ke)

Kilpakävely & Kestävyyskoulu

(10-04-syntyneet)

- Kouluttaja: Karoliina Kaasalainen
- 3 krt Harju
- hinta 21 €
- klo 18.30-20.00
- ti 28.7, 4.8, 11.8

Minihyppykoulu (10-08-syntyneet; korkeus, seiväs)

- Kouluttajat: Pietari Outinen, Otto Kilpi
- 4 krt Harju
- hinta 28 €
- klo 10.30-12.00
- la 11.7, 18.7, 22.8, 29.8

Miniheittokoulu (10-08-syntyneet; kiekko, moukari)

- Kouluttajat: Piia Koski, Linda Huhtala, Leevi Lindi, Inka Sinivuori
- 4 krt Viitaniemi
- hinta 28 €
- klo 10.30-12.00
- la 8.8, 15.8, 5.9, 12.9



Ilmoittautuminen

Kaikkiin lajikouluihin ilm. päättyy **ma 6.7 klo 12.00.**

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 (6 harj. per lajikoulu) tai yht 12 harjoituskertaa on kokonaan maksutonta.** Heittokoulun osalta tämä lasketaan harjoituskertojen mukaan.

Lajikoulut kesä 2020

		TIISTAI		
vko	pvä	17-18.30	18.30-20	
28	7.7	Pituus- ja loikkakoulu (Vaajakoski)	Pituus- ja loikkakoulu (Vaajakoski)	
29	14.7	Pituus- ja loikkakoulu (Harju)	Pituus- ja loikkakoulu (Harju)	Keihäskoulu (Harju)
30	21.7	Pituus- ja loikkakoulu (Harju)	Pituus- ja loikkakoulu (Harju)	Keihäskoulu (Harju)
31	28.7	Seiväskoulu (Harju)	Kävely- ja kestävyysjuoksukoulu (Harju)	Keihäskoulu (Harju)
32	4.8	Seiväskoulu (Harju)	Kävely- ja kestävyysjuoksukoulu (Harju)	
33	11.8	Seiväskoulu (Harju)	Kävely- ja kestävyysjuoksukoulu (Harju)	
34	18.8	Korkeuskoulu (Harju)	Aitajuoksukoulu (Harju)	
35	25.8	Korkeuskoulu (Harju)	Aitajuoksukoulu (Harju)	
36	ke 2.9	Korkeuskoulu (Harju; KE)	Aitajuoksukoulu (Harju; KE)	

		TORSTAI
vko	pvä	17-18.30
28	9.7	Heittokoulu (Viitaniemi)
29	16.7	Heittokoulu (Viitaniemi)
30	23.7	Heittokoulu (Viitaniemi)
31	30.7	Heittokoulu (Viitaniemi)
32	6.8	Heittokoulu (Viitaniemi)
33	13.8	Heittokoulu (Viitaniemi)
34	20.8	Heittokoulu (Viitaniemi)
35	27.8	Heittokoulu (Viitaniemi)
36	3.9	Heittokoulu (Viitaniemi)

		LAUANTAI
vko	pvä	10.30-12
28	11.7	Minihyppykoulu (seiväs; Harju)
29	18.7	Minihyppykoulu (seiväs; Harju)
30	25.7	
31	8.8	Miniheittokoulu (moukari; Viitaniemi)
32	15.8	Miniheittokoulu (moukari; Viitaniemi)
33	22.8	Minihyppykoulu (korkeus; Harju)
34	29.8	Minihyppykoulu (korkeus; Harju)
35	5.9	Miniheittokoulu (moukari; Viitaniemi)
36	12.9	Miniheittokoulu (moukari; Viitaniemi)