

# Aikuisten urheilukoulu KEVÄT / KESÄ 2021

Harjoituspäivä pääosin keskiviikko. Huomioithan harjoituspaikat ja -ajat eri jaksoilla ja poikkeusajat muutamalla harjoituskerralla.

Harjoitukseen mukaan liikuntaan sopivat vaatteet, lenkkarit ja juomapullo. Toimimme maksimissaan 6 hlön pienryhmissä niin kauan kun koronarajoitukset niin vaatii. Ryhmät jaetaan harjoitusten alussa. Huolehdiathan varsinkin ennen pienryhmiin jakautumista turvaväleistä muihin osallistujiin.

Tule paikalle hiukan alkamisaikaa aikaisemmin (n. 10 min.), että ehdit omatoimisesti kävellä/hölkätä maastossa peruslämmön. Muuten aktivoivat venyttelyt ja lajinomaiset alkuverryttelyt tehdään ryhmänä. Jos tiedät tarvitsevasi jotain tiettyjä muita alkurutiineja, hoida ne ennakoon.

**Kestävyysjuoksukoulu vkot 16-19** keskiviikkoisin klo 19-20.15: Harjoitukset pääosin Harjun maastossa. Kokoontuminen joka kerta Harjun Stadionin portilla. Valmentajina Katri Niemistö ja Suvi Puttonen.

21.4.2021 Juoksutekniikka ja voima

28.4.2021 Peruskestävyys ja kilpakävely

5.5.2021 Mäkiharjoittelu

12.5.2021 Intervallit ja liikkuvuus

**Heittokoulu vkot 20-23:** Valmentajana Johanna Leivonen ja Piia Koski. Harjoitusaika klo 19-20.15.

19.5.2021 Keihäs ja kuula Harjun Stadionilla

26.5.2021 Keihäs ja kuula Harjun Stadionilla

1.6.2021 (huom! tiistai) Kiekko ja moukari Viitaniemen heittopaikalla (Liikennepuiston ja koulun välinen hiekka-alue).

9.6.2021 Kiekko ja moukari Viitaniemen heittopaikalla

**Pikajuoksukoulu vkot 24-27** Kaikki harjoitukset Harjun Stadionilla klo 19-20.15. Valmentaja Alpo Pirttinen ja Katri Ruuskanen

16.6.2021 Pikajuoksutekniikka ja lajivoima

23.6.2021 Aitajuoksutekniikka ja liikkuvuus

29.6.2021 (huom! tiistai) Telineistälähtö ja kehonhallinta

7.7.2021 Viestivaihdot ja porrasharjoittelu

**Hyppykoulu vkot 28-31** Kaikki harjoitukset Harjun Stadionilla klo 19-20.15. Valmentajat Annika Savolainen ja Pietari Outinen

14.7.2021 Korkeus ja seiväs

21.7.2021 Korkeus ja seiväs

28.7.2021 Pituus

4.8.2021 3-loikka