

## Aikuisten urheilukoulu SYKSY 2021

Harjoituspäivä pääosin keskiviikko. Huomioithan harjoituspaikat ja -ajat eri jaksoilla ja poikkeusajat muutamalla harjoituskerralla. Jokaisella jaksolla on oma vastuvalmentaja, mutta mukana myös muita valmentajia, jotta ryhmäkoot ei kasva liian isoiksi. Eli pienryhmissä toimitaan suurin osa ajasta.

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



**Heittokoulu vkot 32-35:** Vastuvalmentajana Johanna Leivonen. Harjoitusaika klo 19-20.15.

11.8.2021 Moukari ja kiekko Viitaniemen heittopaikalla (Liikennepuiston ja koulun välinen hiekka-alue)

18.8.2021 Keihäs ja kuula Harjun Stadionilla

25.8.2021 Keihäs ja kuula Harjun Stadionilla

31.8.2021 (huom! tiistai) Moukari ja kiekko Viitaniemen heittopaikalla

**Kestävyysjuoksukoulu vkot 36-39:** Vastuvalmentajana Katri Niemistö.

8.9.2021 Juoksutekniikka ja voima Harjun Stadionilla klo 17.30-18.45

15.9.2021 Peruskestävyys ja kilpakävely Harjun maastossa klo 17.30-18.45

22.9.2021 Mäkiharjoittelu Harjun maastossa klo 17.30-18.45

29.9.2021 Intervallit ja liikkuvuus Hipposhallissa klo 19-20.15

**Pikajuoksukoulu vkot 40-43:** Vastuvalmentaja Alpo Pirttinen. Harjoitukset Hipposhallissa klo 19-20.15.

6.10.2021 Pikajuoksutekniikka ja lajivoima

12.10.2021 (huom! tiistai) Aitajuoksutekniikka ja liikkuvuus

20.10.2021 Telineistälähtö ja kehonhallinta

27.10.2021 Viestivaihdot

**Hyppykoulu vkot 44-47:** Vastuvalmentaja Annika Savolainen. Harjoitukset Hipposhallissa klo 19-20.15. Harjoituksissa aina mukana hyppyjen osaharjoitteita.

3.11.2021 Korkeus ja seiväs

10.11.2021 Korkeus ja seiväs

17.11.2021 Pituus ja 3-loikka

24.11.2021 Pituus ja 3-loikka