

Aikuisten urheilukoulu KEVÄT-KESÄ 2022

Harjoituspäivä pääosin keskiviikko. Huomioithan harjoituspaikat ja -ajat eri jaksoilla (poikkeukset). 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.



Pikajuoksukoulu vkot 10-13: Vastuvalmentaja Alpo Pirttinen. Harjoitukset Hipposhallissa klo 19-20.15.

9.3.2022 Pikajuoksutekniikka ja aitakoordinaatiot

16.3.2022 Pikajuoksutekniikka ja aitajuoksu

23.3.2022 Telineistälähtö ja pikaviestivaihdot

30.3.2022 Telineistälähtö ja lajivoima

Kestävyysjuoksukoulu vkot 14-17: Vastuvalmentajana Suvi Puttonen. Harjoitusaika klo 17.30-18.45.

6.4.2022 Harjoitukset Köyhänlammen maastossa ja Hipposhallissa. Kokoontuminen Hipposhallin A5 aulassa. Teemana juoksutekniikka ja liikkuvuus

13.4.2022 Harjoitukset Harjun maastossa. Kokoontuminen Harjun Stadionin portilla. Teemana juoksutekniikka ja mäkiharjoittelu

20.4.2022 Harjoitukset Harjun maastossa. Kokoontuminen Harjun Stadionin portilla. Teemana porrasharjoittelu ja lajivoima

27.4.2022 Harjoitukset Harjun Stadionilla. Kokoontuminen Harjun Stadionin portilla. Teemana intervallit/vauhtikestävyys.

Heittokoulu vkot 18-21: Vastuvalmentajana Johanna Leivonen. Harjoitusaika klo 19-20.15.

4.5.2022 Moukari ja kuula Hipposhallissa.

11.5.2022 Moukari ja kuula Hipposhallissa.

17.5.2022 (huom.! tiistai) Keihäs ja kiekko Harjun Stadionilla

24.5.2022 (huom.! tiistai) Keihäs ja kiekko Harjun Stadionilla

Hyppykoulu vkot 22-25: Vastuvalmentaja Annika Savolainen. Harjoitukset Harjun Stadionilla klo 19-20.15. Harjoituksissa aina mukana hyppyjen osaharjoitteita.

1.6.2022 Pituus ja 3-loikka

8.6.2022 Pituus ja 3-loikka

15.6.2022 Korkeus ja seiväs

22.6.2022 Korkeus ja seiväs