

## Aikuisten urheilukoulu KESÄ-SYKSY 2022

Harjoituspäivä keskiviikko. Huomioithan harjoituspaikat ja -ajat eri jaksoilla (ajat ja paikat vaihtelee).

Harjoitukseen mukaan liikuntaan sopivat vaatteet, lenkkarit ja juomapullo. Tule paikalle hiukan alkamisaikaa aikaisemmin (n. 10 min.), että ehdit omatoimisesti kävellä/hölkätä peruslämmön. Muuten aktivoivat venyttelyt ja lajinomaiset alkuverryttelyt tehdään ryhmänä.



**Pikajuoksukoulu vkot 31-34:** Vastuuvallmentaja Alpo Pirttinen / Juhani Lindholm. Harjoitukset klo 19-20.15.

3.8.2022 Pikajuoksutekniikka ja aitakoordinaatiot Hipposhallissa. Kokoontuminen A5 aulassa.

10.8.2022 Pikajuoksutekniikka ja aitajuoksu Harjun Stadionilla

17.8.2022 Telineistälähtö ja pikaviestivaihdot Harjun Stadionilla

24.8.2022 Telineistälähtö ja lajivoima Harjun Stadionilla

**Kestävyysjuoksukoulu vkot 35-38:** Vastuuvallmentajana Suvi Puttonen. Harjoitusaika klo 19-20.15.

31.8.2022 Harjoitukset Harjun maastossa. Kokoontuminen Harjun Stadionin portilla. Teemana juoksutekniikka ja mäkiharjoittelu

7.9.2022 Harjoitukset Harjun Stadionilla. Teemana juoksutekniikka ja liikkuvuus/lajivoima

14.9.2022 Harjoitukset Harjun Stadionilla. Teemana intervallit/vauhtikestävyys.

21.9.2022 Harjoitukset Harjun maastossa. Kokoontuminen Harjun Stadionin portilla. Teemana porrasharjoittelu ja lajivoima

**Heittokoulu vkot 39-42:** Vastuuvallmentajana Johanna Leivonen / Linda Huhtala.

28.9.2022 Kiekko Viitaniemen heittopaikalla klo 17.15-18.30

5.10.2022 Moukari Viitaniemen heittopaikalla klo 17.15-18.30

12.10.2022 Kuula Hipposhallissa klo 19-20.15

19.10.2022 Keihäs Hipposhallissa klo 19-20.15

**Hyppykoulu vkot 43-46:** Vastuuvallmentaja Pinja Koivumäki / Annika Savolainen. Harjoitukset Hipposhallissa klo 19-20.15.

26.10.2022 Pituus

2.11.2022 3-loikka

9.11.2022 Korkeus

16.11.2022 Seiväs