

Yleisurheiluleiri Pajulahdessa 2.-4.5.2014



Ohjelma

Päivä	Kello	Tapahtuma	Paikka
Pe 2.5.2014	15.00	Lähtö Myllypurosta	
	16.30–17.30	Majoittuminen/ Päivällinen	Ruokala
	17.30–19.00	Yleisurheilutreenit	Pajulahtihalli
	19.00–20.30	Leffailta	Auditorio
	20.30–21.00	Iltaapala	Ruokala
	22.00	Hiljaisuus ja nukkumaan	
La 3.5.2014	8.00–8.30	Aamupala	Ruokala
	9.00–11.00	Yleisurheilutreenit	Pajulahtihalli
	12.00–12.30	Lounas	Ruokala
	13.00–14.00	Luento vanhemmille	Luentotila
		Lapsilla ohjattua yhdessäoloa	
	14.00–16.00	Yleisurheilutreenit	Pajulahtihalli
	17.00–17.30	Päivällinen	Ruokala
	18.00–19.30	Pelejä ja leikkejä	Pajulahtihalli
	20.30–21.00	Iltaapala	Ruokala
	22.00	Hiljaisuus ja nukkumaan	
Su 4.5.2014	8.00–8.30	Aamupala	Ruokala
	9.00–11.00	Yleisurheilutreenit	Pajulahtihalli
	11.00–12.00	Huoneiden luovutus	
	12.00–12.30	Lounas ja kotiinlähtö	
	n. klo 14	Paluu Myllypuroon	





Tarkempi harjoitussisältö

Pe 2.5. klo 17.30–19.00 Pikajuoksu / telinelähtöharjoitus

- Verryttely + venyttely, koordinaatiot, telinelähtöharjoittelua eri tavoin + juoksuvedot

La 3.5. klo 9.00–11.00 Pituushyppy / kuulantyöntö

- Verryttely + venyttely, pituushypyn koordinaatioita + hyppyjä kasaan
- Kuulantyöntö paikaltaan ja ns. vauhdilla

La 3.5. klo 14.00–16.00 Viestivaihdot + keihäs

- Verryttely + venyttely, koordinaatiot, viestivaihtoharjoittelua
- Heittoja pallolla, turbokeihäs, keihäs

La 3.5. klo 18.00–19.30 Pelejä ja leikkejä toiveiden mukaan, kivaa yhdessäoloa

Su 4.5. klo 9.00–11.00 Aitajuoksu + korkeus

- Verryttely + venyttely, aitajuoksukoordinaatiot, aitatekniikkaharjoittelua sopivan korkuisilla aidoilla
- Korkeushyppyjä + ponnistuksia lajiin

