

			Treenin teemat
vk47	17.11.2025	ma	Aiheet: a. juoksukuntopiirilämpä b. Matti: korkeus c. Pritne: kuula d. juoksut 80-120-150m
	18.11.2025	ti	
	19.11.2025	ke	Salppuri: a. pituushyppyrata b. kuulantyönnön vauhtia c. pelit/leikit d. naruhyppy
	20.11.2025	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	21.11.2025	pe	
	22.11.2025	la	Junnugaala
	23.11.2025	su	Stadion: aidat, loikat
vk48	24.11.2025	ma	Pajis: 600m vauhdin tunnustelu, korkeus, viestit
	25.11.2025	ti	
	26.11.2025	ke	Salppurin koulu ei käytössä. Suurhallin suora klo 17:00-18:30
	27.11.2025	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	28.11.2025	pe	
	29.11.2025	la	
	30.11.2025	su	Intersport-hallit Pajulahti
vk49	1.12.2025	ma	Pajis: Pituushyppy, juoksudrillit, sukkulaviestit
	2.12.2025	ti	
	3.12.2025	ke	Salppuri: Hallintaliikkeet, lihaskunto, lihashuolto, pelit
	4.12.2025	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	5.12.2025	pe	
	6.12.2025	la	itsenäisyyspäivä
	7.12.2025	su	Stadion: Aitajuoksu, voima +testiliikkeiden harjoittelu
vk50	8.12.2025	ma	Pajis: Pituushyppy, keihäs
	9.12.2025	ti	
	10.12.2025	ke	Salppuri: Ponnistukset, keihäs, sukkulaviestit, lihashuolto
	11.12.2025	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	12.12.2025	pe	
	13.12.2025	la	
	14.12.2025	su	Stadion: Harjoitettavuustestit (ainakin osa): polviennosto riipunnasta, 1-jalan kyykky laatikon päältä, valakyykky kepillä, jalannosto selällään, leuanveto, piip-punnerrus

vk51	15.12.2025	ma	Pajis: Pituushyppyharjoitteet, telinehähdöt
	16.12.2025	ti	
	17.12.2025	ke	Salppuri: Loikat, naruhyppy, ketteryys, lihashuolto
	18.12.2025	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	19.12.2025	pe	
	20.12.2025	la	
	21.12.2025	su	Joululomalämpä ja testit: 30m testi, 20m lentävä, 5loikka
vk52	22.12.2025	ma	Joulutauko...
	23.12.2025	ti	
	24.12.2025	ke	
	25.12.2025	to	
	26.12.2025	pe	
	27.12.2025	la	
	28.12.2025	su	
vk1	29.12.2025	ma	Uudenvuodentauko...
	30.12.2025	ti	
	31.12.2025	ke	
	1.1.2026	to	
	2.1.2026	pe	
	3.1.2026	la	
	4.1.2026	su	
vk2	5.1.2026	ma	Pajis: Telinehähdöt, aitajuoksut ja keskivartalovoima
	6.1.2026	ti	Pikajuoksucup 1
	7.1.2026	ke	Salppuri: Hallintaliikkeet, lihaskunto, lihashuolto, pelit
	8.1.2026	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	9.1.2026	pe	
	10.1.2026	la	
	11.1.2026	su	Stadion: Aitadrillit ja voima
vk3	12.1.2026	ma	Pajis: Kuntopallot ja pitkät vedot
	13.1.2026	ti	
	14.1.2026	ke	Salppuri: Ponnistukset, keihäs, sukkulaviestit, lihashuolto
	15.1.2026	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	16.1.2026	pe	Tampereen seuraottelu - Ahkera tekee joukkueet
	17.1.2026	la	
	18.1.2026	su	Pikajuoksucup II
vk4	19.1.2026	ma	Pajis: Aitadrillit, vedot ja keihäs
	20.1.2026	ti	
	21.1.2026	ke	Salppuri: Loikat, naruhyppy, ketteryys, lihashuolto
	22.1.2026	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	23.1.2026	pe	
	24.1.2026	la	
	25.1.2026	su	Stadion: Pituushyppy, voima
vk5	26.1.2026	ma	Pajis: Viestivaihdot, kuntopallot
	27.1.2026	ti	
	28.1.2026	ke	Salppuri: Hallintaliikkeet, lihaskunto, lihashuolto, pelit
	29.1.2026	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	30.1.2026	pe	Turun viestiseuraottelu - Ahkera tekee joukkueet
	31.1.2026	la	
	1.2.2026	su	Stadion: Aitakävelyt, hallintaliikkeet, helpot juoksut

vk 6	2.2.2026	ma	Pajis: Aitadrillit, kuulantyöntö
	3.2.2026	ti	
	4.2.2026	ke	
	5.2.2026	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	6.2.2026	pe	
	7.2.2026	la	
	8.2.2026	su	
vk 7	9.2.2026	ma	
	10.2.2026	ti	
	11.2.2026	ke	
	12.2.2026	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	13.2.2026	pe	
	14.2.2026	la	
	15.2.2026	su	
vk 8	16.2.2026	ma	
	17.2.2026	ti	
	18.2.2026	ke	
	19.2.2026	to	Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	20.2.2026	pe	
	21.2.2026	la	
	22.2.2026	su	
vk 9	23.2.2026	ma	Hiihtolomaviikko
	24.2.2026	ti	
	25.2.2026	ke	
	26.2.2026	to	
	27.2.2026	pe	
	28.2.2026	la	
	1.3.2026	su	
vk 10	2.3.2026	ma	
	3.3.2026	ti	
	4.3.2026	ke	
	5.3.2026	to	
	6.3.2026	pe	Tampere Junior Indoor Games
	7.3.2026	la	Tampere Junior Indoor Games
	8.3.2026	su	Tampere Junior Indoor Games
vk 11	9.3.2026	ma	
	10.3.2026	ti	
	11.3.2026	ke	
	12.3.2026	to	
	13.3.2026	pe	
	14.3.2026	la	
	15.3.2026	su	
vk 12	16.3.2026	ma	
	17.3.2026	ti	
	18.3.2026	ke	
	19.3.2026	to	
	20.3.2026	pe	
	21.3.2026	la	
	22.3.2026	su	
vk 13	23.3.2026	ma	
	24.3.2026	ti	
	25.3.2026	ke	
	26.3.2026	to	
	27.3.2026	pe	
	28.3.2026	la	
	29.3.2026	su	Nuorisohallit Pajulahti

vk 14	30.3.2026	ma	
	31.3.2026	ti	
	1.4.2026	ke	
	2.4.2026	to	
	3.4.2026	pe	
	4.4.2026	la	
	5.4.2026	su	
vk 15	6.4.2026	ma	
	7.4.2026	ti	
	8.4.2026	ke	
	9.4.2026	to	
	10.4.2026	pe	
	11.4.2026	la	
	12.4.2026	su	
vk 16	13.4.2026	ma	
	14.4.2026	ti	
	15.4.2026	ke	
	16.4.2026	to	
	17.4.2026	pe	
	18.4.2026	la	
	19.4.2026	su	
vk 17	20.4.2026	ma	
	21.4.2026	ti	
	22.4.2026	ke	
	23.4.2026	to	
	24.4.2026	pe	
	25.4.2026	la	
	26.4.2026	su	
vk 18	27.4.2026	ma	
	28.4.2026	ti	
	29.4.2026	ke	Koululaiskisa "Hesekisa" Pajulahti (3-4lk ja 5-6lk), koululuokkana
	30.4.2026	to	
	1.5.2026	pe	
	2.5.2026	la	
	3.5.2026	su	
vk 19	4.5.2026	ma	
	5.5.2026	ti	
	6.5.2026	ke	
	7.5.2026	to	
	8.5.2026	pe	
	9.5.2026	la	
	10.5.2026	su	
vk 20	11.5.2026	ma	
	12.5.2026	ti	
	13.5.2026	ke	
	14.5.2026	to	
	15.5.2026	pe	
	16.5.2026	la	Pm-maastot ?
	17.5.2026	su	
vk 21	18.5.2026	ma	
	19.5.2026	ti	
	20.5.2026	ke	
	21.5.2026	to	
	22.5.2026	pe	
	23.5.2026	la	
	24.5.2026	su	
vk 22	25.5.2026	ma	
	26.5.2026	ti	
	27.5.2026	ke	
	28.5.2026	to	
	29.5.2026	pe	
	30.5.2026	la	
	31.5.2026	su	
vk 23	1.6.2026	ma	Koululaisten kesäloma...
	2.6.2026	ti	
	3.6.2026	ke	
	4.6.2026	to	
	5.6.2026	pe	
	6.6.2026	la	Pm-ottelu 1 ?
	7.6.2026	su	
vk 24	8.6.2026	ma	
	9.6.2026	ti	
	10.6.2026	ke	
	11.6.2026	to	
	12.6.2026	pe	YAG, Espoo
	13.6.2026	la	YAG, Espoo
	14.6.2026	su	YAG, Espoo
vk 25	15.6.2026	ma	
	16.6.2026	ti	
	17.6.2026	ke	Seuracup 1, Etelä-Karjala
	18.6.2026	to	
	19.6.2026	pe	
	20.6.2026	la	
	21.6.2026	su	

vk 26	22.6.2026	ma	
	23.6.2026	ti	
	24.6.2026	ke	
	25.6.2026	to	
	26.6.2026	pe	
	27.6.2026	la	
	28.6.2026	su	
vk 27	29.6.2026	ma	
	30.6.2026	ti	
	1.7.2026	ke	
	2.7.2026	to	
	3.7.2026	pe	
	4.7.2026	la	
	5.7.2026	su	
vk 28	6.7.2026	ma	
	7.7.2026	ti	
	8.7.2026	ke	
	9.7.2026	to	
	10.7.2026	pe	
	11.7.2026	la	
	12.7.2026	su	
vk 29	13.7.2026	ma	
	14.7.2026	ti	
	15.7.2026	ke	
	16.7.2026	to	
	17.7.2026	pe	
	18.7.2026	la	
	19.7.2026	su	
vk 30	20.7.2026	ma	
	21.7.2026	ti	
	22.7.2026	ke	
	23.7.2026	to	
	24.7.2026	pe	
	25.7.2026	la	
	26.7.2026	su	
vk 31	27.7.2026	ma	
	28.7.2026	ti	
	29.7.2026	ke	
	30.7.2026	to	
	31.7.2026	pe	
	1.8.2026	la	
	2.8.2026	su	
vk 32	3.8.2026	ma	
	4.8.2026	ti	
	5.8.2026	ke	Pm-huipentuma ?
	6.8.2026	to	Pm-huipentuma ?
	7.8.2026	pe	
	8.8.2026	la	
	9.8.2026	su	
	10.8.2026	ma	
	11.8.2026	ti	Seuracup 2 ?
	12.8.2026	ke	
	13.8.2026	to	
	14.8.2026	pe	
	15.8.2026	la	
	16.8.2026	su	
	17.8.2026	ma	
	18.8.2026	ti	
	19.8.2026	ke	
	20.8.2026	to	
	21.8.2026	pe	
	22.8.2026	la	Pm-viestit ?
	23.8.2026	su	
	24.8.2026	ma	
	25.8.2026	ti	
	26.8.2026	ke	
	27.8.2026	to	
	28.8.2026	pe	
	29.8.2026	la	
	30.8.2026	su	Seuracup finaalit ?
	31.8.2026	ma	
	1.9.2026	ti	
	2.9.2026	ke	
	3.9.2026		
	4.9.2026		
	5.9.2026		
	6.9.2026		
	7.9.2026		
	8.9.2026		
	9.9.2026		
	10.9.2026		
	11.9.2026		
	12.9.2026		Pm-ottelut 2 ?
	13.9.2026		