

vk 23	2.6.2025 ma	Kesätreeniajat alkavat	tämä treeni tiistaissa -->	tämä treeni tiistaissa -->	tämä treeni tiistaissa -->	tämä treeni tiistaissa -->
			klo 18:00-19:30 stadion	Aidat, korkeus, keihäs	klo 18:00-19:30 stadion	Aidat, pituus/korkeus, keihäs
	3.6.2025 ti	treenit yhdessä (nuorempia paljon reissussa)				
	4.6.2025 ke	Pm-ottelut, Heinola	ilmoittauu ajoissa	4-ottelu 60 aj, korkeus, keihäs, 800m	ilmoittauu ajoissa	5-ottelu 60 aj, pituus, korkeus, keihäs, 800m
	5.6.2025 to		klo 16-17 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	moukari, kuula	klo 1430-16:00 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	moukari, kuula
	6.6.2025 pe					
	7.6.2025 la	uusi merkintä	Treenit klo 10-12	Pitkät aidat, keihäs, voima	Treenit klo 10-12	Pitkät aidat, keihäs, voima
	8.6.2025 su					
vk 24	9.6.2025 ma	Arkiheitot, Ahkera. Seiväskoulu keskipäivällä...	klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	Pituushyppy, aidat, lihaskunto	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Pituushyppy, aidat, lihaskunto
	10.6.2025 ti					
	11.6.2025 ke	GP-kisa, Lahti	apurihommat	GP kisa	apurihommat	GP kisa
	12.6.2025 to	YAG, Lappeenranta	klo 16-17 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	kiekko+kuula	klo 1430-16:00 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	keihäs+kuula
	13.6.2025 pe	YAG, Lappeenranta	ilmoittauu YAG ajoissa		ilmoittauu YAG ajoissa	
	14.6.2025 la	YAG, Lappeenranta				
	15.6.2025 su	YAG, Lappeenranta				
vk 25	16.6.2025 ma	treenit yhdessä	klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	Pelit, liikkuvuus, mäkipvedot	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Pelit, liikkuvuus, mäkipvedot
	17.6.2025 ti	Paavo Nurmi Games				
	18.6.2025 ke		klo 14.00-15:30 stadionin kenttä	korkeus, loikat, vedot	klo 15:30-17:00 stadionin kenttä	korkeus, loikat, vedot
	19.6.2025 to		klo 16-17 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	kiekko+kuula	klo 1430-16:00 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	keihäs, kuula
	20.6.2025 pe	Juhannusaatto				
	21.6.2025 la	Juhannus				
	22.6.2025 su					
vk 26	23.6.2025 ma	Seiväskoulu keskipäivällä.	klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	pituus, viestivaihdot	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	korkeus, viestivaihdot
	24.6.2025 ti	Seuracup, 1.osa, Orimattila	ilmoittauu ajoissa	60 m, 1000 m, pituus, kiekko ja 4 x 50 m viesti	ilmoittauu ajoissa	60 m, 1000 m, korkeus, keihäs ja 4 x 100 m viesti
	25.6.2025 ke	Arkiheitot, Ahkera	klo 14.00-15:30 stadionin kenttä	aidat, 3-loikka	klo 15:30-17:00 stadionin kenttä	aidat, 3-loikka
	26.6.2025 to	Reilucup & pm-kisa: seiväs	ei heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	kesto	ei heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	kesto
	27.6.2025 pe	Reilucup 2, stadion	60m aj, 3-loikka, moukari	kisa	200m, 60m aj, 3-loikka, keihäs	kisa
	28.6.2025 la	harkkakisa, stadion				
	29.6.2025 su					
vk 27	30.6.2025 ma	Arkiheitot, Ahkera. Matti lomalla vk 27,28,29	klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	pitkät aidat, 3-loikka	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	pitkät aidat, 3-loikka
	1.7.2025 ti					
	2.7.2025 ke	treeniaika	klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	telinelähdöt, reaktiolähdöt, lihaskunto	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	telinelähdöt, reaktiolähdöt, lihaskunto
	3.7.2025 to	Karnevaalit	karnevaalit, ei harkkoja		karnevaalit, ei harkkoja	
	4.7.2025 pe	Kestokarnevaalit, Stadion / Lajikarnevaali	karnevaalit, ei harkkoja		karnevaalit, ei harkkoja	
	5.7.2025 la	Kestokarnevaalit, Stadion / Lajikarnevaali	karnevaalit, ei harkkoja		karnevaalit, ei harkkoja	
	6.7.2025 su	Karnevaalit	karnevaalit, ei harkkoja		karnevaalit, ei harkkoja	
vk 28	7.7.2025 ma		klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	Vedot nurmella, lihaskunto/voima, huolto	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Vedot nurmella, lihaskunto/voima, huolto
	8.7.2025 ti					
	9.7.2025 ke	treeniaika	klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	pitkät aidat, korkeushyppy	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	pitkät aidat, korkeushyppy
	10.7.2025 to		klo 16-17 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	moukari, keihäs	klo 1430-16:00 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	moukari, keihäs
	11.7.2025 pe	Reilucup 3, stadion	150m, korkeus, keihäs	kisa	200m aj, korkeus, moukari	kisa
	12.7.2025 la	harkkakisa, stadion				
	13.7.2025 su					

vk 29	14.7.2025	ma	Arkiheitot, Ahkera	klo 17:00-18:30 Kisapuisto pesikenttä / pikkuvesku (stadionilla fc lahti)	Viestivaihdot, juoksutekniikka, pelit	klo 18:30-20:00 Kisapuisto pesikenttä / pikkuvesku (stadionilla fc lahti)	Viestivaihdot, juoksutekniikka, pelit
	15.7.2025	ti	Pm-viestit, Kuusankoski	Ahkera julkaisee joukkueet	kisa	Ahkera julkaisee joukkueet	kisa
	16.7.2025	ke	treeniaika ja seiväskoulu keskipäivällä	klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	Aitakävelyt, pituushyppydrillit, keihäs	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Aitakävelyt, pituushyppydrillit, keihäs
	17.7.2025	to	Kimmon seiväskisa	ei harkkoja (kisoja takana ja edessä)		ei harkkoja (kisoja takana ja edessä)	
	18.7.2025	pe	Janakkala Games				
	19.7.2025	la	Janakkala Games, harkkakisa stadion	Kouvola Junior Games			
	20.7.2025	su	Janakkala Games	Kouvola Junior Games			
				klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	Verkka, aidat, omalaji	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Verkka, aidat, omalaji
	21.7.2025	ma					
	22.7.2025	ti					
	23.7.2025	ke		klo 14.00-15:30 stadionin kenttä	Verkka, pituushyppy, omalaji	klo 15:30-17:00 stadionin kenttä	Verkka, pituushyppy, omalaji
	24.7.2025	to	Kimmon seiväskisa	klo 16-17 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	kuula, kiekko	klo 1430-16:00 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	kuula, kiekko
	25.7.2025	pe					
	26.7.2025	la	Pm-huipentuma, litti	ilmoittaudu ajoissa	kisa	ilmoittaudu ajoissa	kisa
	27.7.2025	su	Pm-huipentuma, litti	ilmoittaudu ajoissa	kisa	ilmoittaudu ajoissa	kisa
vk 31	28.7.2025	ma		klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	Verkka, voima, tihas kunto, huolto	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Verkka, voima, tihas kunto, huolto
	29.7.2025	ti					
	30.7.2025	ke	treeniaika	klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	Seiväshyppy, loikkarytmit	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Seiväshyppy, loikkarytmit
	31.7.2025	to		klo 16-17 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	kuula, moukari	klo 1430-16:00 heittoja, klo 17:00-18:30 kestotreeni	kuula, moukari
	1.8.2025	pe	Kalevan kisat, Espoo				
	2.8.2025	la	Kalevan kisat, Espoo				
	3.8.2025	su	Kalevan kisat, Espoo				
vk 32	4.8.2025	ma	Seiväskoulu keskipäivällä.	klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	korkeushyppy, aidat	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	korkeushyppy, aidat
				ilmoittaudu ajoissa	60 m aj, 150 m, korkeus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)	ilmoittaudu ajoissa	60 m aj, 200 m, seiväs, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)
	5.8.2025	ti	Seuracup, 2.osa, Karhula				
	6.8.2025	ke		klo 14.00-15:30 stadionin kenttä	Lihaskunto, mäkipäivät	klo 15:30-17:00 stadionin kenttä	
	7.8.2025	to	Lahen maastot III / koulu alkaa	Maastot: ilmoittaudu ajoissa	kisa	Maastot: ilmoittaudu ajoissa	kisa
	8.8.2025	pe	SAUL SM Lahti	apurit		apurit	
	9.8.2025	la	SAUL SM Lahti	apurit		apurit	
	10.8.2025	su	SAUL SM Lahti	apurit		apurit	
				...treeniaikataulujen checkaus		...treeniaikataulujen checkaus	

Vielä tulossa...

15.8.2025	pe	LA vs. TP -seuraottelu, stadion	Ahkera julkaisee joukkueen
17.8.2025	su	Pm-ottelut, osa 2, Joutsa	ilmoittaudu ajoissa
19.8.2025	ti	Hippokisat, xxxxx	kisaamassa tai apuna
24.8.2025	su	Heitto-ottelu, Rakokivi	iso heittopäivä
4.9.2025	to	Lahden maastot IV	ilmoittaudu ajoissa
6.9.2025	la	SM-viestit Lahti	apurit
7.9.2025	su	SM-viestit Lahti	apurit
13.9.2025	la	Seuracup Finaalit	Ahkera julkaisee joukkueen
24.9.2025	ke	Koulujenväliset tai 17.9	
25.9.2025	to	Koulujenväliset tai 18.9	
2.10.2025	to	Lahen maastot V	ilmoittaudu ajoissa

Heittoharkat vielä toisessa muodossa tässä...

	Tapaaminen Pelicans hiekkakentällä (heittovälineet valmentajien tuomana tai jos paljon niin voidaan hakea yhdessä hakea alkuverkkanä loput).		
	12-13-sarjalaiset Tehot / JVR1213 (yleensä klo 14:30-16:00)	10-11-sarjalaiset Sisut / JVR 1011 (yleensä klo 16:00-17:00)	10-12v JVR pojat (3x heinäkuussa)
1 (to 5.6)	klo 14:30-16:00 vanhemmat / moukari ja kuula	klo 16:00-17:00 nuoremmat / moukari ja kuula	ei treenejä
2 (to 12.6)	klo 14:30-16:00 vanhemmat / keihäs ja kuula	klo 16:00-17:00 nuoremmat / kiekko ja kuula	ei treenejä
			-
3 (to 19.6)	klo 14:30-16:00 vanhemmat / keihäs ja kuula	klo 16:00-17:00 nuoremmat / kiekko ja kuula	ei treenejä
4 (to 26.6)	-->	klo 15:30-16:45 yu-koululaiset (10-13-sarjat) (kaikki samassa) / kuntopallot ja kuula. Ei treeniä JVR (kisaruuhkaa)	ei treenejä
5 (to 3.7) L	-->	klo 15:30-16:45 yu-koululaiset (10-13-sarjat) (kaikki samassa) / kuntopallot ja keihäs. Ei treeniä JVR (karnevaalit), osa saattaa silti tulla	ei treenejä
6 L (to 10.7) L	klo 14:30-16:00 vanhemmat / moukari ja kiekko	klo 16:00-17:00 nuoremmat / moukari ja kiekko.	klo 17:00-18:30 JVR pojat (1h heittoja, 30min hengästymistä) / moukari ja kiekko
7 L (to 17.7) L	-->	klo 15:30-16:45 yu-koululaiset (10-13-sarjat) (kaikki samassa) / kuntopallot ja keihäs. Ei treenejä JVR (kisaruuhkaa)	
8 (to 24.7)	klo 14:30-16:00 vanhemmat / kuula ja kiekko	klo 16:00-17:00 nuoremmat / kuula ja kiekko	klo 17:00-18:30 JVR pojat (1h heittoja, 30min hengästymistä) / kuula ja kiekko
9 (to 31.7)	klo 14:30-16:00 vanhemmat / kuula ja moukari tai suosikkilajit	klo 16:00-17:00 nuoremmat / kuula ja moukari tai suosikkilajit	klo 17:00-18:30 JVR pojat (1,5h heittoja) / kuula ja moukari tai suosikkilajit
10 (to 7.8)	Koulut alkaa - Lahen maastot - ei heittoharkkoja	-	