

## Harjoituksen perusrakenne

1. Alkuvieritytely (hengästyään, virittäydytään tunnin aiheeseen)
2. Painotettu osio (uusi opetettava asia, laji, ominaisuus...)
3. Monipuolistava harjoite (yleiset taito- tai kuntotekijät, liikkeen ja toistojen määrä)
4. Loppuvieritytely (peli, lihaskunto, leikki, mitä jäi tekemättä, letsgo)
5. Loppukeskustelu / rentoutus

### Kilpailut 2025-2026

vk 18	ma	27.4.2026			<b>Stadion klo 17:15-18:45:</b> Juoksutreeni, hallintaliikkeet
	ti	28.4.2026			
	ke	29.4.2026	Hesekisat, Pajulahti (3-4lk ja 5-6lk)		<b>Salppuri klo 17:30-19:00:</b> Kehonhallinta, lihaskunto, pelit
	to	30.4.2026			Ei harkkaa
	pe	1.5.2026	Vappu		
	la	2.5.2026			
	su	3.5.2026			<b>Stadion klo 14:30-16:00:</b> Harjoitettavuustestit (ainakin osa): polviennosto riipunnasta, 1-jalan kyykky laatikon päältä, valakyky kepillä, jalannosto selätlään, leuanveto, piip-punnerrus. <b>Ahkeran paidat päälle.</b>
vk 19	ma	4.5.2026			<b>Stadion klo 17:15-18:45:</b> kuntopallot, heitot, juoksut
	ti	5.5.2026	Arkiheitot, Rakokivi		
	ke	6.5.2026			<b>Stadion, ulkona/sisällä klo 17:15-18:45:</b> Juoksujumppa, juoksuasento, reaktiolähdöt
	to	7.5.2026	Lahenmaastot	<a href="https://lhs.fi/lahen-maastot-2026/">https://lhs.fi/lahen-maastot-2026/</a>	<b>Lahenmaastot - ilmoittaudu</b>
	pe	8.5.2026			
	la	9.5.2026	<b>Heitto 4-ottelu, Rakokivi</b>	kaikki heitot	
	su	10.5.2026	Äitienpäivä	(stadion kiinni)	<b>Radiomäki klo 14:30-16:00:</b> Pituushyppy (piikkarit) ja voima
vk 20	ma	11.5.2026			<b>Stadion klo 17:15-18:45:</b> kuntopallot, kiekko, juoksut
	ti	12.5.2026			
	ke	13.5.2026			<b>Ulkoharkka klo 17:15-18:45:</b> Pelit, maastojuoksutuntumat, huollot, voima
	to	14.5.2026	Reilucup 1 (helatorstai)	T12: 60m, 800m, pituus, kiekko T11: 60m, 800m, pituus, kuula	
	pe	15.5.2026			
	la	16.5.2026	Pm-maastot, Heinola		<b>Kaikki mukaan Heinolaan!</b>
	su	17.5.2026			Ei harkkaa
vk 21	ma	18.5.2026			<b>Stadion klo 17:15-18:45:</b> Aitajuosu ja 3-loikka
	ti	19.5.2026			
	ke	20.5.2026	seiväskoulu klo 17		<b>Seiväskoulu:</b> linkki ryhmässä
	to	21.5.2026			<b>Juoksutreeni klo 17:00-18:30:</b> Peruskunto, juoksykyky, lihaskunto, liikkuvuus
	pe	22.5.2026			
	la	23.5.2026			
	su	24.5.2026	Lahtijuoksu		<b>Apuriteävät:</b> linkki ryhmässä
vk 22	ma	25.5.2026	Lahen maastot (Hiekkanummi)	<a href="https://lhs.fi/lahen-maastot-2026/">https://lhs.fi/lahen-maastot-2026/</a>	<b>Stadion klo 17:15-18:45:</b> Telineähdöt, juoksharkat ja keihäänheittoa
	ti	26.5.2026			<b>Stadion klo 17:15-18:45:</b> Korkeushyppy, telinähdöt, keskivartalo ja aitakävelyt
	ke	27.5.2026	Viestikarnevaalit, Lahti		
	to	28.5.2026	Reilucup 2	T12-13: 200m, 1500m, korkeus, keihäs T11: 150m, korkeus, kiekko, keihäs	
	pe	29.5.2026			
	la	30.5.2026			
	su	31.5.2026			Ei harkkaa
vk 23	ma	1.6.2026	Arkiheitot, Rakokivi		<b>Stadion klo 17:00-18:30:</b> Aitajuoksu, kuntopallot, voimaa
	ti	2.6.2026			<b>Radiomäki klo 10:30-12:00:</b> Pituushyppy, korkeushyppy, voimaa
	ke	3.6.2026	seiväskoulu klo 15:30, PNG televisiosta		<b>Stadion klo 17:00-18:30:</b> Kuula ja aitajuoksu
	to	4.6.2026			<b>Radiomäki klo 17:00-18:30:</b> kestävyys, lihaskunto
	pe	5.6.2026			
	la	6.6.2026	Pm-ottelut 1, Raikas	11-sarja, 4-ottelu: aidat, korkeus, keihäs, 800m 12-sarja, 5-ottelu: aidat, pituus, korkeus, keihäs, 800m	<b>Kaikki mukaan Asikkalaan!</b>
	su	7.6.2026			

vk 24	ma	8.6.2026	Arkiheitot, Rakokivi		Stadion klo 17:00-18:30: Aitadrillit, aitakävelyt, voimaa
	ti	9.6.2026			Radiomäki klo 10:30-12:00: YAG-laji, viestivaihdot ja jumppa
	ke	10.6.2026	Yleisurheilun Motonet GP		Apuritehtävät: kaavake ryhmässä
	to	11.6.2026	Youth Athletics Games, Espoo		Radiomäki klo 17:00-18:30: Valmistautuminen kisaan, keskivartalo
	pe	12.6.2026	Youth Athletics Games, Espoo		YAG - ilmoittaudu ajoissa!
	la	13.6.2026	Youth Athletics Games, Espoo		YAG
	su	14.6.2026	Youth Athletics Games, Espoo		YAG
vk 25	ma	15.6.2026			Radiomäki klo 17:00-18:30: Moukariharkka, ketteryys
	ti	16.6.2026			Radiomäki klo 10:30-12:00: Keihäs, korkeus
	ke	17.6.2026	Seuracup 1, Imatra	T/P11: 60 m, 800 m, pituus, kiekko ja 4 x 50 m viesti T/P13: 60 m, 800 m, korkeus, keihäs ja 4 x 100 m viesti	Kaikki mukaan Imatralle!
	to	18.6.2026			Radiomäki klo 17:00-18:30: kestävyys, lihaskunto
	pe	19.6.2026	Juhannusaatto		
	la	20.6.2026	Juhannus		
	su	21.6.2026			
vk 26	ma	22.6.2026	Pm-seiväs (Reilucup 3 seiväs), Radiomäki		Stadion klo 17:00-18:30: Aitajuoksu ja voima tai pm-seiväs
	ti	23.6.2026	Arkiheitot, Rakokivi	(Stadion Fc Lahden peli), varaus klo 14-20, ottelu klo 18	Radiomäki klo 10:30-12:00: 3-loikka, jumpat ja kiekko
	ke	24.6.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Telinelähdöt, pitkät aidat ja kuntopallot
	to	25.6.2026		<a href="#">Lajikarnevaalit - Suomen Urheiluliitto ry</a>	Radiomäki klo 17:00-18:30: kestävyys, lihaskunto
	pe	26.6.2026	Kestävyyskarenaalit, Radiomäki		
	la	27.6.2026	Kestävyyskarenaalit, Radiomäki	Harkkakisat stadion, Klo 13-15	
	su	28.6.2026	Kestävyyskarenaalit, Radiomäki		
vk 27	ma	29.6.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Keihäs, aitakävelyt, kuntopallot
	ti	30.6.2026			Radiomäki klo 10:30-12:00: Juoksuharkka ja voima
	ke	1.7.2026	seiväskoulu klo 15:30 (pvm muuttunut)		Stadion klo 17:00-18:30: Pitkät aidat ja aitadrillit
	to	2.7.2026	Arkiheitot, Rakokivi		Radiomäki klo 17:00-18:30: Valmistautuminen kisaan ja keskivartalo tai Arkiheitot
	pe	3.7.2026	Reilucup 4	T12: 60m aj, 200m aj, 3-loikka, kuula T11: 60m aj, 3-loikka, moukari	Reilucup 3
	la	4.7.2026		((Kouvola Junior Games, Janakkala Games))	täyteläinen viikko ja Reilucup... jos ollut kaikessa mukana niin omaa liikuntaa ja uimista suosituksena
	su	5.7.2026		((Kouvola Junior Games, Janakkala Games))	
vk 28	ma	6.7.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Juoksurenit, rytmiaidat
	ti	7.7.2026			Radiomäki klo 10:30-12:00: Aitajuoksu, voima
	ke	8.7.2026	seiväskoulu klo 15:30		Stadion klo 17:00-18:30: Pituushyppy, aitakävelyt, jalkateräjumppa
	to	9.7.2026			Radiomäki klo 17:00-18:30: kestävyys, lihaskunto
	pe	10.7.2026		KUY games	
	la	11.7.2026		KUY games, Harkkakisat radiomäki klo 10-12	
	su	12.7.2026		KUY games	
vk 29	ma	13.7.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Korkeushyppy, kiekonheitto
	ti	14.7.2026			Radiomäki klo 10:30-12:00: Telinelähdöt, voima, jalkateräjumppa
	ke	15.7.2026	seiväskoulu klo 15:30		Stadion klo 17:00-18:30: Aitadrillit, pelit, kuntopallot
	to	16.7.2026			Radiomäki klo 17:00-18:30: kestävyys, lihaskunto
	pe	17.7.2026			
	la	18.7.2026			
	su	19.7.2026			

vk 30	ma	20.7.2026	Arkiheitot, Rakokivi		Stadion klo 17:00-18:30: 3-loikka, kuulantyöntö
	ti	21.7.2026			Radiomäki klo 10:30-12:00: Juoksuharkka, voima
	ke	22.7.2026	seiväskoulu klo 15:30		Stadion klo 17:00-18:30: Pitkät aidat, aitarytmit, lihahuolto
	to	23.7.2026			Radiomäki klo 17:00-18:30: kestävyys, lihaskunto
	pe	24.7.2026			
	la	25.7.2026	Harkkakisat radiomäki klo 10-12		
	su	26.7.2026			
vk 31	ma	27.7.2026	Arkiheitot, Rakokivi		Stadion klo 17:00-18:30: Aitajuoksu, rappuset, jumpat
	ti	28.7.2026			Radiomäki klo 10:30-12:00: Moukari, kuntopallot ja juoksut
	ke	29.7.2026			Radiomäki klo 17:00-18:30: Pituushyppy, pelit, voima
	to	30.7.2026	Lahen maastot		Lahen maastot
	pe	31.7.2026	LA vs TP	Ahkerä ilmoittaa joukkueen, varaa päivä kalenteriin!	LA vs TP
	la	1.8.2026			
	su	2.8.2026			
vk 32	ma	3.8.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Pm-kisalajia, jumppaa, lihahuoltoa
	ti	4.8.2026	Arkiheitot, Rakokivi + Pm-moukari		Radiomäki klo 10:30-12:00: Aitadrillit, pelit, jalkateräjumppa
	ke	5.8.2026	Pm-huipentuma, Lahti		Kaikki mukaan!
	to	6.8.2026	Pm-huipentuma, Lahti		Kaikki mukaan!
	pe	7.8.2026			
	la	8.8.2026			
	su	9.8.2026			
vk 33	ma	10.8.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Aitajuoksu, valmistavat harjoitteet, lihahuolto
	ti	11.8.2026	Seuracup 2, Orimattila	T/P11: 60 m aj, 150 m, korkeus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P) +kävely T/P13: 60 m aj, 200 m, seiväs, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P) +kävely	Kaikki mukaan Orimattilaan!
	ke	12.8.2026	Koulut alkavat		Stadion klo 17:00-18:30: Verkka + viestivaihdot + omia suosikkilajeja
	to	13.8.2026	Lahenmaastot	<a href="https://lhs.fi/lahen-maastot-2026/">https://lhs.fi/lahen-maastot-2026/</a>	Lahenmaastot - ilmoittaudu
	pe	14.8.2026			
	la	15.8.2026			
	su	16.8.2026			
vk 34	ma	17.8.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Verkka + viestivaihdot + omia suosikkilajeja
	ti	18.8.2026	Arkiheitot, Rakokivi	Hippokisa - Radiomäki	
	ke	19.8.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Pituushyppy, ponnistaminen, voima
	to	20.8.2026			Radiomäki klo 17:00-18:30: kestävyys, lihaskunto
	pe	21.8.2026			
	la	22.8.2026	Pm-viestit, Lahti		Tehdään mahdollisimman monta joukkuetta - laita päivä kalenteriin!
	su	23.8.2026			
vk 35	ma	24.8.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Keihäänheitto, juoksuharkka
	ti	25.8.2026	Arkiheitot, Radiomäki		
	ke	26.8.2026			Stadion klo 17:00-18:30: Aitajuoksu, finaalin tuntuma edustajille
	to	27.8.2026			Radiomäki klo 17:00-18:30: kestävyys, lihaskunto
	pe	28.8.2026			
	la	29.8.2026	Seuracup finaalit	P/T 11: 60 m aidat, 800 m, pituus, keihäs P/T 13: 60 m aidat, 800 m, korkeus, moukari	Ahkerä tekee joukkueet!
	su	30.8.2026			

vk 36	ma	31.8.2026		Stadion klo 17:00-18:30: Korkeushyppy, portaat
	ti	1.9.2026		
	ke	2.9.2026		Stadion klo 17:00-18:30: Nopeus, voima ja kestävyys!
	to	3.9.2026		Radiomäki klo 17:00-18:30: Kestävyys, lihaskunto
	pe	4.9.2026		
	la	5.9.2026	Heitto-ottelu, Rakokivi	
	su	6.9.2026		
vk 37	ma	7.9.2026		Ei harkkoja
	ti	8.9.2026		Ei harkkoja
	ke	9.9.2026		Stadion klo 17:00-19:00: Otteluharkka
	to	10.9.2026		Ei harkkoja
	pe	11.9.2026	Eltsun seuraottelu , Helsinki	Ahkerä tekee joukkueen!
	la	12.9.2026	Pm-ottelut 2, litti	Kaikki mukaan littiin !
	su	13.9.2026		
vk 38	ma	14.9.2026		taukoa harkoista
	ti	15.9.2026		
	ke	16.9.2026		
	to	17.9.2026		
	pe	18.9.2026		
	la	19.9.2026		
	su	20.9.2026		
vk 39				taukoa harkoista
vk 40				Uusi kausi alkaa!