

Aluvasta ohjelma - muutokset mahdollisia			
vk 6	2.2.2026	ma	Pajis: Aitadrillit, kuulantyöntö
	3.2.2026	ti	
	4.2.2026	ke	Salppuri: Ponnistukset, reaktiolähdöt
	5.2.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	6.2.2026	pe	
	7.2.2026	la	
	8.2.2026	su	Suurhalli klo 14:00-15:30: Aitakävelyt, aitadrillit, keskivartalo
vk 7	9.2.2026	ma	Pajulahti: Korkeuden ponnistukset, juoksuharkka
	10.2.2026	ti	
	11.2.2026	ke	Salppuri: Korkeuden vauhti ja ponnistukset, voima, pelit
	12.2.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	13.2.2026	pe	
	14.2.2026	la	Ystävänäpäivä
	15.2.2026	su	Stadion: Korkeuden ponnistaminen, juokseminen, pariharjoitteet
vk 8	16.2.2026	ma	Pajulahti: Pituuden ponnistukset, vauhtijuoksu, kuntopallot
	17.2.2026	ti	
	18.2.2026	ke	Salppuri: Korkeuden ponnistukset, hypyt-loikat, reaktiot ja voima
	19.2.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	20.2.2026	pe	
	21.2.2026	la	
	22.2.2026	su	Stadion: Telinelähdöt, kuntopiiri, voima
vk 9	23.2.2026	ma	Hiihtoloma - ei reenejä
	24.2.2026	ti	- muistakaa kotitehtävät
	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	Pajulahti: Hyvä verkka, oman lajin tuntumaa (TJIG), pelit
	3.3.2026	ti	
	4.3.2026	ke	Salppuri: pituushyppy ja voima
	5.3.2026	to	Oma verkka (ei harkkoja)
	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	Ei harjoituksia (kisareissusta lepo)
	10.3.2026	ti	
	11.3.2026	ke	Salppuri: Hypyt-loikat ja pelit
	12.3.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	13.3.2026	pe	
	14.3.2026	la	
	15.3.2026	su	Ryhmän puuhapäivä Heinolassa: klo 11:00 (2-2,5h) Huskytarhalla liikuntaa ja nuotioevästä
vk 12	16.3.2026	ma	Pajulahti: Korkeushyppy, juoksut, kuntopallot
	17.3.2026	ti	
	18.3.2026	ke	Salppuri: Korkeuden ponnistukset, hypyt-loikat, reaktiot ja voima
	19.3.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	20.3.2026	pe	
	21.3.2026	la	
	22.3.2026	su	Stadion: Aitadrillit, voima
vk 13	23.3.2026	ma	Pajulahti: Pituushyppy, telinelähdöt
	24.3.2026	ti	
	25.3.2026	ke	Salppuri: Hallintaliikkeet, reaktiolähdöt, pelit
	26.3.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	27.3.2026	pe	
	28.3.2026	la	
	29.3.2026	su	Stadion: korkeushyppy, telinelähdöt

vk 14	30.3.2026	ma	Pajulahti: Juoksut, 800m vauhdit, kuula
	31.3.2026	ti	
	1.4.2026	ke	Salppuri: Pelit, lihaskunto, hypyt-loikat
	2.4.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	3.4.2026	pe	Pitkäperjantai
	4.4.2026	la	
	5.4.2026	su	Nuorisohallit Pajulahti T12-13: 60m, 800m, korkeus, kuula T11: 60m, 800m, pituus, kuula
vk 15	6.4.2026	ma	2. pääsiäispäivä, ei harkkoja
	7.4.2026	ti	
	8.4.2026	ke	Salppuri: Hallintaliikkeet, hypyt-loikat, reaktiolähdöt
	9.4.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	10.4.2026	pe	
	11.4.2026	la	
	12.4.2026	su	Stadion: Nopeustestit ja vauhditon pituus
vk 16	13.4.2026	ma	Pajulahti: Keihäänheitto, korkeushyppy
	14.4.2026	ti	
	15.4.2026	ke	
	16.4.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	17.4.2026	pe	
	18.4.2026	la	
	19.4.2026	su	Stadion: Loikkatestit ja portaat
vk 17	20.4.2026	ma	Suurhalli klo 17:00-18:30: Aitadrillit, lihaskunto
	21.4.2026	ti	
	22.4.2026	ke	
	23.4.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	24.4.2026	pe	
	25.4.2026	la	
	26.4.2026	su	Stadion: Pituushyppy, voima
vk 18	27.4.2026	ma	Suurhalli klo 17:00-18:30: Juoksutreeni, hallintaliikkeet
	28.4.2026	ti	
	29.4.2026	ke	Pajulahtihallissa koululaiskisa "Hesekisa" (3-4lk ja 5-6lk), koululuokkana
			Salppuri: Kehonhallinta, lihaskunto, pelit
	30.4.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	1.5.2026	pe	
	2.5.2026	la	
	3.5.2026	su	Stadion: Harjoitettavuustestit (ainakin osa): polviennosto riipunnasta, 1-jalan kyykky laatikon päältä, valakyykky kepillä, jalannosto selällään, leuanveto, piip-punnerrus

vk 19	4.5.2026	ma	Suurhalli tai stadion klo 17:00-18:30: kuntopallot, heitot, juoksut
	5.5.2026	ti	
	6.5.2026	ke	Ulkona/sisällä: Juoksujumppa, juoksuasento, reaktiolähdöt
	7.5.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	8.5.2026	pe	
	9.5.2026	la	Heittoneiliottelu, Rakokivi
	10.5.2026	su	Äitienpäivä. Stadion: Pituushyppy ja voima
vk 20	11.5.2026	ma	Suurhalli tai stadion klo 17:00-18:30: kuntopallot, heitot, juoksut
	12.5.2026	ti	
	13.5.2026	ke	Ulkoharkka: Pelit, maastajuoksutuntumat, huollot, voima
	14.5.2026	to	Reilucup 1 / Helatorstai T12-13: 60m, 800m, pituus, kiekko T11: 60m, 800m, pituus, kuula
	15.5.2026	pe	
	16.5.2026	la	Pm-maastot, Heinola?
	17.5.2026	su	<i>Tästä eteenpäin selviää myöhemmin...</i>
vk 21	18.5.2026	ma	
	19.5.2026	ti	
	20.5.2026	ke	
	21.5.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	22.5.2026	pe	
	23.5.2026	la	
	24.5.2026	su	Lahtijuoksu
vk 22	25.5.2026	ma	
	26.5.2026	ti	
	27.5.2026	ke	Kouluviestikarnevaalit
	28.5.2026	to	Reilucup 2 T12-13: 200m, 1500m, korkeus, keihäs T11: 150m, korkeus, kiekko, keihäs
	29.5.2026	pe	
	30.5.2026	la	
	31.5.2026	su	

vk 23	1.6.2026	ma	Koululaisten kesäloma... Kesätreeniajat päivitetään
	2.6.2026	ti	
	3.6.2026	ke	
	4.6.2026	to	Juoksutreeni: Peruskunto, juoksukyky, lihaskunto, liikkuvuus
	5.6.2026	pe	
	6.6.2026	la	Pm-ottelu 1, Asikkala
	7.6.2026	su	
vk 24	8.6.2026	ma	
	9.6.2026	ti	
	10.6.2026	ke	Motonet GP, Lahti
	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	Pm-seiväs, Lahti
	23.6.2026	ti	
	24.6.2026	ke	
	25.6.2026	to	Lajikarnevaalit
	26.6.2026	pe	Lajikarnevaalit
	27.6.2026	la	Lajikarnevaalit
	28.6.2026	su	Lajikarnevaalit
vk 27	29.6.2026	ma	
	30.6.2026	ti	
	1.7.2026	ke	
	2.7.2026	to	
	3.7.2026	pe	Reilucup 3
	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	KUY Games
	11.7.2026	la	KUY Games
	12.7.2026	su	KUY Games
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, Lahti
	6.8.2026	to	Pm-huipentuma, Lahti
	7.8.2026	pe	
	8.8.2026	la	
	9.8.2026	su	
vk 33	10.8.2026	ma	

	11.8.2026	ti	Seuracup 2, Orimattila
	12.8.2026	ke	
	13.8.2026	to	
	14.8.2026	pe	
	15.8.2026	la	
	16.8.2026	su	
vk 34	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, Lahti
	23.8.2026	su	
vk 35	24.8.2026	ma	
	25.8.2026	ti	
	26.8.2026	ke	
	27.8.2026	to	
	28.8.2026	pe	
	29.8.2026	la	Seuracup finaalit
	30.8.2026	su	
vk 36	31.8.2026	ma	
	1.9.2026	ti	
	2.9.2026	ke	
	3.9.2026		
	4.9.2026		
	5.9.2026		Heitto-ottelu, Rakokivi
	6.9.2026		
	7.9.2026		
	8.9.2026		
	9.9.2026		
	10.9.2026		
	11.9.2026		
	12.9.2026		Pm-ottelut 2, Iitti
	13.9.2026		