

Alustavat treenajat ja sisällöt versio 27.4.2025		Nuoremmat (T1011)		Vanhemmat (T1213)	
vk 18	28.4.2025 ma	klo 17:00-18:30 stadion/ulkona	Pituushyppy, vedot, hyppelyt	klo 18:30-20:00 stadion/ulkona	Pituushyppy, vedot, hyppelyt
	29.4.2025 ti			klo 17:00-18:30 suurhalli/ulkona	Voimaa, pelejä
	30.4.2025 ke	Vappuaatto			
	1.5.2025 to	Lahen maastot II / Vappupäivä	ilmoittaudu ajoissa	ilmoittaudu ajoissa	
	2.5.2025 pe				
	3.5.2025 la	Am-maantiekävely, Espoo			
	4.5.2025 su	"Hallikauden päättarit" - telinevoikka yms		"Hallikauden päättarit" - retki	
vk 19	5.5.2025 ma	klo 17:00-18:30 stadion/ulkona	Tonnin vauhdit, mäkipedot, pelit	klo 18:30-20:00 stadion/ulkona	Tonnin vauhdit, mäkipedot, pelit
	6.5.2025 ti			klo 17:00-18:30 suurhalli/ulkona	Voima & lihahuolto
	7.5.2025 ke				
	8.5.2025 to	Reilucup tonnit ja/tai Arkiheitot	ilmoittaudu ajoissa	ilmoittaudu ajoissa	
	9.5.2025 pe				
	10.5.2025 la				
	11.5.2025 su	Äitienpäivä	Äitienpäivä - ei harkkoja	Äitienpäivä - ei harkkoja	
vk 20	12.5.2025 ma	klo 17:00-18:30 stadion/ulkona	Pituushyppy, vedot, hyppelyt	klo 18:30-20:00 stadion/ulkona	Pituushyppy, vedot, hyppelyt
	13.5.2025 ti			klo 17:00-18:30 suurhalli/ulkona	Voima & lihahuolto
	14.5.2025 ke				
	15.5.2025 to	klo 17:00-18:30 kestitreenit - vesiuurit	kestävyys	klo 17:00-18:30 kestitreenit - vesiuurit	kestävyys
	16.5.2025 pe				
	17.5.2025 la	Pm-maastot, Raikas	ilmoittaudu ajoissa	ilmoittaudu ajoissa	kisa
	18.5.2025 su	Kevätheitot, Nastola - lue kilpailuohje tarkasti	ei treenejä / kevätheitot	ei treenejä / kevätheitot	
vk 21	19.5.2025 ma	klo 17:00-18:30 stadion/ulkona	Telinelähdöt, aidat	klo 18:30-20:00 stadion/ulkona	Telinelähdöt, aidat
	20.5.2025 ti			klo 17:00-18:30 suurhalli/ulkona	Voima, loikka & lihahuolto
	21.5.2025 ke				
	22.5.2025 to	klo 17:00-18:30 kestitreenit - vesiuurit	kestävyys	klo 17:00-18:30 kestitreenit - vesiuurit	kestävyys
	23.5.2025 pe				
	24.5.2025 la	Lahtijuoksu	<i>mahdollisesti apuritehtäviä</i>	<i>mahdollisesti apuritehtäviä</i>	
	25.5.2025 su	klo 13:00-14:30 Radiomäki	kiekko+vedot	klo 14:30-16:00 Radiomäki	kiekko+vedot
vk 22	26.5.2025 ma	klo 17:00-18:30 stadion	juoksut+pituus	klo 18:30-20:00 stadion	juoksut+pituus
	27.5.2025 ti			ei treeniä	
	28.5.2025 ke	Viestikarnevaalit, Lahti	oma luokka mukana?	oma luokka mukana?	
	29.5.2025 to	Reilucup 1, stadion	60m, 600m, pituus, kuula, keihäs (kts. lajit kilpailukalenterista, muutoksia)	60m, 600m, pituus, keihäs (kts. lajit kilpailukalenterista, muutoksia)	kisa
	30.5.2025 pe				
	31.5.2025 la				
	1.6.2025 su	Ei treenejä	Ei treenejä	Ei treenejä	

vk 23	2.6.2025 ma	Kesätreeniajat alkavat	treenit tiistaissa	treenit tiistaissa	treenit tiistaissa	treenit tiistaissa
			klo 17:00-18:30 stadion	Aidat, korkeus, keihäs	klo 18:30-20:00 stadion	Aidat, pituus/korkeus, keihäs
	3.6.2025 ti					
	4.6.2025 ke	Pm-ottelut, Heinola	ilmoittaudu ajoissa	4-ottelu 60 aj, korkeus, keihäs, 800m	ilmoittaudu 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		harkinnassa harkat?	harkinnassa harkat?	harkinnassa harkat?	harkinnassa harkat?
	8.6.2025 su					
vk 24	9.6.2025 ma	Arkiheitot, Ahkera	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	ilmoittaudu YAG ajoissa		ilmoittaudu 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, mäkiwedot	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Pelit, liikkuvuus, mäkiwedot
	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		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	ilmoittaudu ajoissa	60 m, 1000 m, pituus, kiekko ja 4 x 50 m viesti	ilmoittaudu 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	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	telinehähdöt, reaktiolähdöt, lihaskunto	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	telinehähdöt, reaktiolähdöt, lihaskunto
	3.7.2025 to	Karnevaalit	karnevaalit, ei harkkoja		karnevaalit, ei harkkoja	
	4.7.2025 pe	Kestokarnevaalit, Stadion / Lajikarnevaalit	karnevaalit, ei harkkoja		karnevaalit, ei harkkoja	
	5.7.2025 la	Kestokarnevaalit, Stadion / Lajikarnevaalit	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	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			
vk 30	21.7.2025 ma		klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	Verkka, aidat, omalaji	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Verkka, aidat, omalaji
	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, liitti	ilmoitetaan ajoissa	kisa	ilmoitetaan ajoissa	kisa
	27.7.2025 su	Pm-huipentuma, liitti	ilmoitetaan ajoissa	kisa	ilmoitetaan ajoissa	kisa
vk 31	28.7.2025 ma		klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	Verkka, voima, lihaskunto, huolto	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	Verkka, voima, lihaskunto, 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		klo 17:00-18:30 stadionin kenttä	korkeushyppy, aidat	klo 18:30-20:00 stadionin kenttä	korkeushyppy, aidat
	5.8.2025 ti	Seuracup, 2.osa, Karhula	ilmoitetaan ajoissa	60 m aj, 150 m, korkeus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)	ilmoitetaan ajoissa	60 m aj, 200 m, seiväs, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)
	6.8.2025 ke		klo 14:00-15:30 stadionin kenttä	Lihaskunto, mäki vedot	klo 15:30-17:00 stadionin kenttä	
	7.8.2025 to	Lahen maastot III / koulu alkaa	Maastot: ilmoitetaan ajoissa	kisa	Maastot: ilmoitetaan 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	

15.8.2025 pe	LA vs. TP -seuraottelu, stadion	Ahkera julkaisee joukkueen
16.8.2025 la	Pm-ottelut, osa 2, Joutsa	ilmoitetaan 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	ilmoitetaan 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
17.9.2025 ke	Koulujenväliset tai 24.9	
18.9.2025 to	Koulujenväliset tai 25.9	
24.9.2025 ke	Koulujenväliset tai 17.9	
25.9.2025 to	Koulujenväliset tai 18.9	
2.10.2025 to	Lahen maastot V	ilmoitetaan ajoissa