

vko			paikka	klo	aihe	ohjaaja	muuta
23	ma	3.6.	Paunu	18:15-20	seiväs	Tessa	urheilukoulu alkaa
	ke	5.6.	Paunu	18:15-20	harjoitusottelu +15v, aidat, hypyt, keihäs, kasi	Miia	pm ottelut 9-15v JKL
	pe	7.6.	Paunu	17:30-19	telinelähdöt aidoilla ja ilman	Neea	
24	ma	10.6.	Paunu	17-	PAUNU GAMES		
	ti	11.6.		17:30-19	palauttava	Miia	
	ke	12.6.	Paunu	18:15-20	valmistava, lajiviilaukset	Tessa	
	pe	14.6.	Paunu	17:30-19	toivetreeneit: esteet, 3-loikka	Neea	to-su YAG Tre
25	ma	17.6.	Paunu	18:15-20	Nopeus ja pituus, kapulavaihdot	Neea	
	ti	18.6.		17:30-19	Valmistava, keskivartalo	Tessa	
	ke	19.6.	xx	18:15-20	ei treenejä, Harjucup JKL		Harjucup JKL
	pe	21.6.	xx		juhannus, ei treenejä		Keuruun juhannuskisat
26	ma	24.6.	Längelmäki	18-	seurakisa: P/T9, 11, 13+, M/N: 60m, kuula		
	ti	25.6.		17:30-19	keihäs, nopeusvoimaa vastusvarjo+kuntopallot	Miia	
	ke	26.6.	xx	18:15-20	ei treenejä		seuracup JKL
	pe	28.6.	Paunu	17:30-19	kiekko, aidat	Neea	kalevan kisat Vaasa
27	ma	1.7.	Oinaala	18-	seurakisa P/T9, 11, 13+, pika-aidat, keihäs		
	ti	2.7.		17:30-19	askelmerkkijuoksut, telinelähdöt	Miia	
	ke	3.7.	Paunu	18:15-20	valmistava	Tessa	
	pe	5.7.	xx		karnevaalit		karnevaalikisoja to-su
28	ma	8.7.	Paunu	18:15-20	palauttava/ valmistava	Tessa	
	ti	9.7.	Orivesi	17:30-	Kolmikuntaottelu		
	ke	10.7.	Koskenpää	18-	seurakisa P/T13+, M/N 150m, kuula		
	pe	12.7.	Paunu	17:30-19	pitkät vedot, moukari	Neea	
29	ma	15.7.	Paunu	18-	seurakisa P/T9, 11, 13+, M/N seiväs, moukari		
	ti	16.7.		17:30-19	keihäs, lihaskuntoa	Raisa	
	ke	17.7.	Paunu	18:15-20	pituutta/kolmiloikkaa lajitekniikka	Tessa	
	pe	19.7.	Paunu	17:30-19	viestit, korkeus	Miia	pe-su am-kisat Seinäjoki
30	ma	22.7.	Paunu	18:15-20	nopeusvoimaa vastusvarjo+kuntopallot	Neea	
	ti	23.7.		17:30-19	aitoja, viestit	Raisa	
	ke	24.7.	Paunu	18:15-20	pelailu, tukilihaskuntoa	Tessa	
	pe	26.7.	Paunu	17:30-19	valmistava, lajiviilaukset	Neea	
	vkl	27-28	Paunu		sisulisät		
31	ma	29.7.	Paunu	18:15-20	SM lajit	Tessa	
	ti	30.7.	Paunu	17:30-19	kilpakävely, esteet	Miia	
	ke	31.7.	Paunu	18:15-20	telinelähdöt, askelmerkit	Tessa	
	pe	2.8.	Paunu	17:30-19	Toivelajit	Neea	SM 14/15 ja 19/22
32	ma	5.8.	Paunu	17-	PAUNU GAMES		
	ti	6.8.		17:30-19	palauttava, liikkuvuus	Miia	
	ke	7.8.	Paunu	18:15-20	Viestit, nopeus	Tessa	
	pe	9.8.	Paunu	17:30-19	kuula, korkeus	Neea	SM 16/17 Savonlinna
33	ma	12.8.	Kuorevesi	18-	seurakisa P/T9, 11, 13+, M/N korkeus, 800m		
	ke	14.8.	xx		ei treenejä		Harjucup
	pe	16.8.	Paunu	17:30-19	keihäs, aitoja	Neea	
	su	18.8.	Paunu	11-	Aulikset		