

	Nuorisoryhmä		Kevään ohjelma 2023			
vk	päivämäärä		Paikka	Klo	Nuorisoryhmä 13+	Kisat
18	ma	1.5.	Paunu	18-20	Telinelähdöt, aitaliikkuvuutta	
	ti	2.5.	Oinaala	18-19:30	Kuula, juoksuveitoja	
	ke	3.5.	Jyväskylä	17.00	EI TREENEJÄ!	Pm-maastot
	pe	5.5.	Paunu	17:30-19	Aitoja	
	la-su	6.-7.5.	Helsinki		FF-junnumaastot, SM-maastot	
19	ma	8.5.	Paunu	18-20	Nopeutta, pituuden askelmerkkijuoksut	VANHEMPIEN INFO/ Miia
	ti	9.5.	Oinaala	18-19:30	Keihäs, lihaskuntoa	
	ke	10.5.	Paunu	18-20	Korkeutta	
	pe	12.5.	Paunu	17:30-19	Pituutta, kuulaa	
	pe-su	12.-14.5.			ANMJ-leiri	
20	ma	15.5.	Paunu	18-20	Aidat, telinelähtöjä	
	ti	16.5.	Oinaala	18-19:30	EI TREENEJÄ!	
	ke	17.5.	Jämsä		Paunu Games 1	Paunu Games 1
	pe	19.5.	Paunu	19-20	Valmistava/ lajikertausta	
	su	21.5.	Jämsä			pm-sisulisäottelut
21	ma	22.5.	Paunu		Lepo	
	ti	23.5.	Oinaala		EI TREENEJÄ!	
	ti	23.5.	Jyväskylä			Harjucup 1
	ke	24.5.	Jämsä/Paunu			Seurakisat 1
	pe	26.5.	Paunu	19-20	Seiväs	
	la-su	27.-28.5.	Mikkeli			KLL-kisat