

		AIKUISTEN URHEILUKOULUN OHJELMA
ke 3.6.	18-19:15	tutustuminen, pikajuoksu, juoksutekniikka, aidat
ma 8.6.	18-19:15	kiekko, kimmoisuus: (korkeus osaharjoitteet)
ke 10.6.	18-19:15	korkeus, heitot (keihäs osaharjoitteet)
ma 15.6.	18-	Seurakisat Länkipohja: 60m, korkeus
ke 17.6.	18-19:15	seiväs ja kehonhallinta
ma 22.6.	18-	Seurakisat Paunu: kiekko, seiväs
ke 24.6.	18-19:15	pituus, heitot (keihäs osaharjoitteet)
ma 29.6.	18-19:15	nopeus, ketteryys, kuula
ke 1.7.	18-19:15	(nopeus)kestävyys, kehonhuolto
ma 6.7.	18-19:15	kuula, kimmoisuus, pituus osaharjoitteet
ke 8.7.	18-	Seurakisat Koskenpää: 150m, kuula
ma 13.7.	18-19:15	keihäs ja liikkuvuus
ti 14.7.	18-	Seurakisat Oinaala: 400m, keihäs
ke 15.7.	18-19:15	kilpakävely/moukari/3-loikka tarkentuu...
ma 20.7.	17-	lasten heittokisat Paunussa klo17, ei treenejä
ke 22.7.	18-19:15	kilpakävely/moukari/3-loikka tarkentuu....
ma 27.7.	17-	lasten heittokisat Paunussa klo 17, ei treenejä
ke 29.7.	18-19:15	kiekko, nopeus/ketteryys
ma 3.8.	18-19:15	kilpakävely/moukari/3-loikka tarkentuu...
ke 5.8.	18-19:15	olympialaiset: 60maj, pituus, kuula+ diplomi
su 16.8.	11-	Auliksen olympialaiset, lajit pikamatka ja 800m. Seuran jäsenille ilmainen
ma 17.8.	18-	Seurakisat Kuorevesi: pituus, 800m
ti 1.9.	18-	Seurakisat Kaipola: kilpakävely 600m, keihäs
15.9.	18-	Seurakisat Myllymäki maastojuoksu 4km