

Talvikauden harjoitusohjelma 2023 / nuoriso- ja treeniryhmä

vk	päivä	määrä	klo	paikka	aihe	lisätieto	vastuuvetäjä
1	ma	2.1.	18.15-19.45		Kuntopallot, voimaa, liikkuvuus		Erja
	ke	4.1.			Leikkejä, volttimonttu		Miia
	pe	6.1.			Ei treenejä		
	ke-pe	4.-6.1.		Pajulahti	SM-leiri 2		Neea
	la	7.1.		Hippos	Treeniryhmän harjoitus Hippoksella		Tessa
2	ma	9.1.	19.00-20.30		Lihaskuntoa, liikkuvutta, nopeutta		Miia
	ke	11.1.	18.30 -20		Pelailua, aitadrillejä, reaktioita		Tessa
	pe	13.1.			ei treenejä kisojen takia		
	la-su	14.-15.1.		Jyväskylä	Hippohallit 1	ilm.9.1.menessä	
	la	14.1.		Tampere	Hippohallit: mm 4x100m	ilm.10.1.menessä	
	pe-su	13.-15.1.			ANMJ-leiri 2		
3	ma	16.1.	19.00-20.30		Lihaskuntoa, liikkuvuutta, voimaa		Erja
	ke	18.1.	18.30 -20		Pelailua, hyppelyt, nopeusvoima		Tessa
	pe	20.1.	17.30-19		pk heitot, joogarentoutus		Neea
	la	21.1.	10.30-12.30		Telinehähdöt, aitoja, kuulaa		Tessa
4	ma	23.1.	19.00-20.30		Lihaskuntoa, liikkuvuutta, voimaa		Erja
	ke	25.1.	18.30 -20		Pelailua, kuntopallot+kumpparit		Miia
	pe	27.1.	17.30-19		Nopeutta		Tessa
	la	28.1.	10.30-12.30		Pituutta/kolmiloikkaa		Tessa
	la-su	28.-29.1.		Kuopio	Pohjois-Savon avoimet hallit	ilm. 23.1. mennessä	
5	ma	30.1.	19.00-20.30		Nopeutta, hyppelyt		Erja
	ke	1.2.	18.30 -20		Pelailut, ketteryyttä, lihaskuntoa		Miia
	pe	3.2.	17.30-19		Kilpailuun valmistava		Neea
	la	4.-5.2.		Jyväskylä	Hippohallit	ilm. 30.1.menessä	
6	ma	6.2.	19.00-20.30		Lihaskuntoa, liikkuvuutta, voimaa		Tessa
	ke	8.2.	18.30 -20		Pelailua, nopeutta		Miia/Erja
	pe	10.2.	18-19		ei treenejä?	ei salivuoroa!!!	
	la	11.2.	10.30-12.30		ei treenejä?		
	la	11.2.			Pirkanmaan avoimet hallit	ilm. 9.2. mennessä	
7	ma	13.2.	19.00-20.30		Voimaa, hyppelyitä, juoksuvedot		Tessa
	ke	15.2.	18.30 -20		Pelailut, nopeutta, ketteryyttä		Miia/Erja
	pe	17.2.	17.30-19		Tukilihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa		Neea
	la	18.2.	10:30-12:30		SM kisalajit		Neea
	la-su	18.-19.2.		Kuortane	piirileiri 2		
8	ma	20.2.	19.00-20.30		Lihaskuntoa, liikkuvuutta, voimaa		Miia/Erja
	ke	22.2.	18.30 -20		pelailut, nopeutta, nopeusvoimaa heitoilla/aidoilla		Miia/Erja
	pe	24.2.	17.30-19		ei harkkoja		
	la	25.2.		Jyväskylä	Junior Indoor meeting - JIM	ilm.19.2.menessä	
	pe-su	24.-26.2.		Oulu	Nuorten (17,19,22) SM-hallit	ilm. 19.2.menessä	
9	ma	27.2.	19.00-20.30		hiihto/sisätreeniä	talviloma	Miia/Erja
	ke	1.3.	18.30 -20		hiihto/sisätreeniä		Miia/Erja
	pe	3.3.	17.30-19		Nopeusvoimaa		Tessa
	la	4.3.	10.30-12.30		ei treenejä		
	la	4.3.		Kaustinen	Moukarin talvimestaruuskisat	ilm. 26.2. mennessä	
	la-su	4.-5.3.		Kuortane	SM-hallimoniottelut N/M 22-17, P/T 15	ilm. 26.2. mennessä	
10	ma	6.3.	19.00-20.30		Nopeutta, voimaa		Erja

	ke	8.3.	18.30 -20		pelailua/ villasukkajuoksua? heittoja		Miia
	pe	10.3.	17.30-19		Liikkuvuutta, rentoutusharjoitus		Neea
	la	11.3.	10.30-12.30		Määrähyppelyt ja määräintervallit		Neea
	pe-su	10.-12.3.		Tampere	Tampere Junior Indoor Games	ilm. 6.3.menessä	
11	ma	13.3.	19.00-20.30		Telinevoimistelua	telineet	Tiina?
	ke	15.3.	18.30 -20		Pelailua, telinevoimistelua		Tessa
	pe	17.3.	17.30-19		Hyppelyt, pelailut, leikit		Miia
	la	18.3.	10.30-12.30		ei treenejä		
	pe-su	17.-19.3.		Pajulahti	SM-leiri 3		
12	ma	20.3.	19.00-20.30		Hyppelyitä, korkeutta	telineet	Miia/Erja
	ke	22.3.	18.30 - 20		Telinevoimistelua		Tiina?
	pe	24.3.	17.30 - 19		Tasapainoilua, mattovoimistelua		Neea
	la	25.3.	10.30-12.30		Hyppelyt, nopeutta		Neea
	su	26.3.		Pajulahti	Avoimet nuorten pm-hallit	ilm.22.3.menessä	
13	ma	27.3.	19.00-20.30		Lihaskuntaa, voimaa	telineet	Miia/Erja
	ke	29.3.	18.30 -20		Pelailua, hyppelyt		Miia/Erja
	pe	31.3.	17.30-19		Nopeus ja heitot	ei telineitä	Neea
	la	1.4.	10.30-12.30		Hippos ei käytössä		
14	ma	3.4.	19.00-20.30		Ponnarit volttimonttu		Tessa
	ke	5.4.	18.30 -20		Pelailua, voimaa		Miia/Erja
	pe-su	7. -9.4.		Pajulahti	seuraleiri		