

vk	päivä	määrä	klo	Paikka	aihe
18	ma	2.5.	18	Kirkolla	Maastajuoksut
	ke	4.5.	17-18:30		Alkulämpö ohjeet +ryhmän säännöt, aikuisten info. Askelmerkkijuoksut, pituus
	pe	6.5.	17:30-19		Telinelähdöt, nopeutta, keihäs
	su	8.5.			SM maastot
19	ma	9.5.	17-19		Laji-ilta hypyt Helena, Erja, Elina, Tiina?
	ke	11.5.	17-19		Laji-ilta heitot Masa, Sari
	pe	13.5.	17:30-19		Nopeus, nopeusvoima (kuntopallot, hypyt)
	pe-su				ANMJ leiri
	la	14.5.			Pm maastot Keuruu
20	ma	16.5.	18-20		Keihäs, korkeus
	ti	17.5.	18	Oinaala	Seurakisa Oinaala
	ke	18.5.	18-20		Kiekko?
	ke	18.5.			Harjucup JKL
	pe	20.5.	18-19		Hippoharkat
	pe	20.5.	19-20		Telinelähdöt
21	ma	23.5.	17:30		Paunu Games
	ke	25.5.	18-19:30		Valmistava treeni
	to	26.5.			Pm sisuottelut JKL
	pe	27.5.	18-19		Hippoharkat
	pe	27.5.	19-20		Aitoja
22	ma	30.5.	18-20		Seiväs
	ti	31.5.	18-19:30	Oinaala	Aidat
	ke	1.6.	18		Seurakisa Paunu Aidat, kiekko
	pe	3.6.	17:30-19		Kolmiloikka
					TREENIRYHMÄ (10-12v) ja NUORISORYHMÄ
23	ma	6.6.	18-20		Estejuoksut, nopeuskestävyyttä
	ti	7.6.	18-19:30	Oinaala	Kuula, lihaskunto
	ke	8.6.	18-20		Kiekko, seiväs
	pe	10.6.	18-19		Hippoharkat
	pe	10.6.	19-20		Nopeutta (Tai kävely, Heidi Ahvenus?)
24	ma	13.6.	18-20		Aidat, kolmiloikka tekniikka
	ma	13.6.			Harjucup JKL
	ke	15.6.	17		Paunu Games, viestit?
	pe	17.6.	18-19		Hippoharkat
	pe	17.6.	19-20		Pituutta (Tai kävely, Heidi Ahvenus?)
	pe-su	17-19.6.			YAG Lahti
25	ma	20.6.	18-20		Kuntopallot, moukari
	ti	21.6.	18-20	Oinaala	Nopeus, nopeuskestävyyttä
	ke	22.6.	18-20		Korkeus, liikkuvuus
	ke	22.6.			Seuracup JKL
	pe	24.6.			Juhannuskisa Saarijärvi
26	ma	27.6.	18-20		Aitoja, aitaviesti

	ti	28.6.	18-19:30	Oinaala	Kuula, nopeusvoima
	ke	29.6.	18-19:30		Valmistava treeni
		1-4.7.			Karnevaalit Jämsä
27	ma	4.7.	18-20		Palauttava, kolmikuntaottelut lajit
	ke	6.7.	17		Kolmikuntaottelu Saarijärvi, yhteiskuljetus bussilla
	pe	8.7.	17:30-19		Voima, pitkät aidat
28	ma	11.7.	18		Seurakisa Koskenpää
	ke	13.7.	17		Paunu Games, viestit?
	pe	15.7.	17:30-19		Hyppelyt, pituus
29	ma	18.7.	18-20		Seiväs, liikkuvuus, lihaskunto
	ti	19.7.	17:30-19	Oinaala	Korkeutta, nopeutta
	ke	20.7.	18		Seurakisa Kuorevesi
	pe	22.7.	17:30-19		Sisulisälajeja
30	ma	25.7.	18-20		Sisulisälajeja
	ti	26.7.	17-19:30	Oinaala	Voima, liikkuvuus
	ke	27.7.	18-20		Sisulisälajeja
	la-su	30-31.7.			Pm sisulisät Jämsä
31	ma	1.8.	18-20		Palauttava treeni