

		Kesäharkat 2023			Nuorisoryhmä		
vk	päivämäärä		klo	Paikka	Aihe	ohjaaja (t)	Kisat
22	ma	29.5.	18-19:45	Paunu	moukarin lajitekniikkailta/kiekko	Masa Ok (Miia)	
	ti	30.5.	18.00	Oinaala	pika-aidat, pituus		Seurakisat 2
	ke	31.5.	18.30-20		kävelyn lajitekniikkailta	Heidi A (Erja)	
	pe	2.6.	19-20	Paunu	juoksut	Neea	
23	ma	5.6.	18-20	Paunu	pituuden lajitekniikka	Seppo? (Erja)	
	ti	6.6.	18-19.30	Oinaala	kuulan Lajitekniikkailta	Sari ok (Miia)	
	ke	7.6.	18-20	Paunu	keihään lajitekniikkailta	Masa ok (Miia)	
	pe	9.6.	19-20	Paunu	juoksuja	Neea	
24	ma	12.6.	18-20	Paunu			Paunu Games 2
	ti	13.6.	18-19.30	Oinaala	kuntopallot, lihaskunto, liikkuvuus	Miia	
	ke	14.6.		Paunu	3-loikka, moukari		Seurakisat 3
	pe	16.6.	17.30-19	Paunu	pikajuoksun lajitekniikka	Neea	
	to-su	15.-18.6.		Nurmijärvi			YAG
25	ma	19.6.	18-20	Paunu	korkeus/aidat?	Tessa/Jesse	
	ti	20.6.	18-19.30	Oinaala	valmistava treeni	Tessa	
	ke	21.6.	18-20	Paunu	Ei treenejä		
	ke	21.6.		Jyväskylä		Jyväskylä	Harjucup 2
	to	22.6.		Keuruu			Keuruun juhannuskisat
	pe	23.6.	17.30-19		Ei treenejä		
26	ma	26.6.	18-20	Paunu	korkeus/aidat?	Tessa/Jesse	
	ti	27.6.		Längelmäki	60m , kuula		Seurakisat 4
	ke	28.6.	18-20		valmistava, telinelähdöt/aidat	Tessa	
	to	29.6.		Oinaala			Aitajuoksukarnevaalit
	pe	30.6.		Paunu	Ei treenejä		Kestävyysjuoksukarnevaalit
	la	1.7.		Paunu			Kävely- ja kestävyysjuoksukarnevaalit
	su	2.7.		Oinaala			Pikajuoksukarnevaalit
27	ma	3.7.	18-20	Paunu	palauttava treeni	Tessa	
	ti	4.7.	18-19.30	Oinaala	lihaskunto, heitot	Raisa	
	ke	5.7.	18-20		3-loikka	Sini/Erja	

	pe	7.7.	17.30-19	Paunu	seiväs	Tessa	
	la-su	8.-9.7.		Kauhava			Aluemestaruusottelut M/N, M/N19,17
28	ma	10.7.	18-20	Paunu	nopeus, viestivaihdot	Tessa	
	ti	11.7.	18-19.30	Paunu	korkeus, kiekko	Tessa	
	ke	12.7.		Koskenpää	150m, kuula		Seurakisat 5
	pe	14.7.		Paunu	lajit+ruotsalaisviesti	Neea, Miia	
	la-su	15.-16.7.		Seinäjäki			Aluemestaruuskilpailut M/N, M/N19,17
29	ma	17.7.	18-20	Paunu			Kolmikuntaottelu
	ti	18.7.		Oinaala	pika-aidat, keihäs		Seurakisat 6
	ke	19.7.	18-20	Paunu	Pituus	Tessa	
	pe	21.7.	17.30-19	Paunu	Ei treenejä		
	la-su	22-23.7.		Saarijärvi	pm sisuhui Pentuma		
30	ma	24.7.	18-20	Paunu	palauttava	Tessa	
	ti	25.7.	18-19.30	Oinaala	pitkät aidat, keskivartalo	Miia	
	ke	26.7.	18-20	Paunu	hyppelyt, kolmiloikka	Erja	
	pe	28.7.	17.30-19	Paunu	pyramidijuoksut, moukari	Raisa	
31	ma	31.7.	18-20	Paunu			Paunu Games 3
	ti	1.8.	18-19.30	Oinaala	palauttava	Miia	
	ke	2.8.	18-20	Paunu	kiekko, nopeus	Tessa	
	pe	4.8.	17.30-19	Paunu	kolmiloikka, pituus	Neea	
	pe	4.-6.8.		Imatra			SM P/T 15-14
32	ma	7.8.	18-20	Paunu			Paunu Games 4
	ti	8.8.	18-19.30	Oinaala	Palauttava, liikkuvuus, lihaskunto	Raisa	
	ke	9.8.	18-20	Paunu	nopeus, kuulaheitot, aitaahpyyt	Erja/Miia	
	pe	11.8.	17.30-19	Paunu	seiväs	Tessa	
	pe	11.-13.8.		Kuortane			SM M/N17-16
33	ma	14.8.		Kuorevesi	korkeus, pitkä matka		Seurakisat 7
	ti	15.8.	18-19.30	Oinaala	juoksut, aidat/viestit	Miia	
	ke	16.8.	18-20	Paunu	ottelulajeja	Erja/Tessa/Miia	
	pe	18.8.	17.30-19	Paunu	Ei treenejä		
	la-su	19.-20.8.	Saarijärvi	Äänekoski			SM-moniottelut P/T15,14, M/N 22,19,17
34	ma	21.8.	18-20	Paunu	viimeistelevä viestiharjoitus	Kaikki ohjaajat	

	ti	22.8.	18-19.30	Oinaala	Ei treenejä		
	ke	23.8.		Jyväskylä			pm-sisulisäviestit
	pe	25.8.	17.30-19		liikkuvuus, keskivartaloa	Erja/?	
	pe-su	25.-27.8.		Tampere			SM M/N 22-19
	su	27.8.					Auloksen Olympialaiset
35	ma	28.8.	18-20		palauttava	Miia	
	ti	29.8.	18-19.30		Ei treenejä		
	ke	30.8.			Ei treenejä		Harjucup 3
	to	31.8.		Paunu	viestiharjoitus	Useampi ohjaaja	
	pe	1.9.	17.30-19		bussissa		
	la-su	2.-3.9.		Tukholma			Ruotsi-Suomimaaottelu
36	ma	4.9.	18-20		Viestiharjoitukset, kuula, moukari	Useampi ohjaaja	
	ti	5.9.	18-19.30		hyppelyt, liikkuvuus	Erja?	
	ke	6.9.	17.00	Paunu			Syysheitot 1
	pe	8.9.	17.30-19		pelit, kiekko	Raisa	
	la-su	9.-10.9.		Turku			SM-viestit
37	ma	11.9.	18-20		keihäs, intervallit	Tessa	
	ti	12.9.	18-19.30		Oinaalan kaupunkisuunnistus	Miia	
	ke	13.9.	17.00	Paunu			Syysheitot 2
	pe	15.9.	18.00		maastojuoksut		Seurakisat 8
38	ma	18.9.					
39	ma	25.9.					
40	ma	2.10.					
41	ma	9.10.					
42	ma	16.10.					