

## NUORISORYHMÄ

vk	päivä	määrä	klo	paikka	aihe
	ke	28.4.	18-19:30	Paunu	Loikat, kimmoisuus, keihään ristiaskleet
	pe	30.4.		-	Wappu
18	ma	3.5.	18-20	-	Keuruun pm maastot
	ti	4.5.	18-19:30	Oinaala	nopeutta, lihaskunto, liikkuvuus
	ke	5.5.	18-20	Paunu	Keihäs, askelmerkkijuoksut (kolmiloikka)
	pe	7.5.	17-18:30	Paunu	pituus (askelmerkit), juoksuvedot
19	ma	10.5.	18-20	Paunu	Aidat ja telinelähdöt
	ti	11.5.	18-19:30	Oinaala	Kuula, juoksuvedot
	ke	12.5.	18-20	Paunu	Korkeus, liikkuvuus
	pe	14.5.	17-18:30	Paunu	Pituuden alastulo, keihäs
20	ma	17.5.	18-20	Paunu	Paunu Games pika-aidat 13-15v, muilla pikamatkat, piti
	ti	18.5.	18-19:30	-	Välipäivä toipumiseen / Hippoharkat alkaa
	ke	19.5.	18-20	Paunu	Omat ottelulajit
	pe	21.5.	17-18:30	-	Lepo, oma valmistava treeni
	la	22.5.		Paunu	Ottelut T15 korkeus, 800m
21	ma	24.5.	18-20	Paunu	Kävely (joku ilta), keihäs
	ti	25.5.	18-19:30	Oinaala	Kolmiloikka
	ke	26.5.	18-20	Paunu	Kiekko, lyhyet aitavedot telineistä
	pe	28.5.	17-18:30	Paunu	Seiväs, liikkuvuus
22	ma	31.5.	18-20	Paunu	Nopeutta, esteet, kiekko
	ti	1.6.	18-19:30	Oinaala	Liikuvuutta, kehonpaino, jalkateräjumppa
	ke	2.6.	18-20	Paunu	Kolmiloikka, keihäs
	pe	4.6.	17-18:30	Paunu	Seiväs, liikkuvuus
23	ma	7.6.	18-20	Paunu	Omat kisalajit
	ti	8.6.	18-19:30	-	Oma valmistava
	ke	9.6.	18-20	Paunu	Paunu Games 200m-400m, 9-13v: seiväs, keihäs, yli 15\
	pe	11.6.	17-18:30		

vastuuvetäjä toinen vastuuvetäjä / harkka-apulainen

Miia

Neea

Neea

Erja

Neea Miia

Miia

Erja

Tessa

Jus, kuula. Keihäs 15v ja yli

Erja, Miia, Neea

Tessa, Neea

Heidi Ahvenus Erja kysyy

Erja

Jonna/Simo Miia kysyy

Tessa Tiina

Neea Miia (vesihauta)

Neea Miia

Erja Miia

Tessa Tiina

Tessa, Neea, Miia, Erja

/ esteet, 3-loikka, kiekko. Kävelyt