

Treeni- ja nuorisoryhmän harkat syksy 2022

vk	pv.määrä		klo	omatoiminen aika	aihe	paikka	ohjaaja
45	ma	7.11.			telineet	Telineet	Tessa
	ke	9.11.	18.30-20.00	20.00-20.45	pelailu/ketteryyshyppelyt	Telineet	Erja
	pe	11.11.	17.30-19.00		nopeutta, voimistelua	Telineet	Tessa
	la	12.11.	11:30-13:30		pituushyppytekniikka	Hippos	Tessa
46	ma	14.11.	19-20:30		juoksuvedot+voimaa ulkona, voimistelua	Telineet	Tessa
	ke	16.11.	18:30-20		hyppelyt, reaktiot, keskivartalo	Telineet	Elvi
	pe	18.11.	17.30-19.00		liikkuvuutta, lihaskuntoa		Erja
	la	19.11.				Hippos	ei vuoroa!
47	ma	21.11.	19-20:30		pituus, ponnistus, alastulo		Tessa
	ke	23.11.	18:30-20		pelailua, reaktiot		Erja
	pe	25.11.	17.30-19.00		heitot, ylävartalovoima		Tessa
	la	26.11.	11:30-13:30		nopeutta, kuula/aidat?	Hippos	Neea
48	ma	28.11.	19-20:30		hyppelyt, kuminauhat		Miia
	ke	30.11.	18:30-20		pelailua, kuntopallot, keskivartalo		Tessa
	pe	2.12.	17.30-19.00		juoksutekniikkaa (miniaidat)		Neea
	la	3.12.				Hippos	ei vuoroa!
49	ma	5.12.	19-20:30		pitkät vedot, heitot		Miia
	ke	7.12.	18:30-20		pelailua, liikkuvuus		Tessa
	pe	9.12.	17.30-19.00		aitoja		Neea
	la	10.12.	10:30-12:30		kolmiloikka?	Hippos	Sini?/Erja
50	ma	12.12.	19-20:30		nopeutta, nopeusvoimaa		Tessa
	ke	14.12.	18:30-20		pelailua, hyppelyitä		Erja
	pe	16.12.	17.30-19.00		heitot, liikkuvuutta		Neea
	la	17.12.	10:30-12:30		korkeutta, heittoa, juoksuja	Hippos	Tessa
51	ma	19.12.	19-20:30		nopeusvoimaa, loikkia		Tessa
	ke	21.12.	?		pulkkaralli/ ulkokisailut		Miia
	pe	23.12.			Ei ohjattuja harkkoja. Hauskaa Joulua		
	la	24.12.			Ei ohjattuja harkkoja. Hauskaa Joulua		
52	ma	26.12.	18:15		kinkun sulattelu, pelailut		Miia
	ke	28.12.	18:30-20		nopeutta, tehohyppelyitä		Miia
	pe	30.12.	17.30-19.00		kehonhallintaa, tasapainoilua		Neea
	la	31.12.	10:30-12:30		telineelähdöt, ylivauhtiset juoksut, aidat	Hippos	Neea
1	ma	2.1.	18:15		kuntopallot, voimaa, liikkuvuus		Erja?
	ke+pe	4.+ 6.1.			leikkejä, volttimonttu		Miia
	ke	4.1.			SM-leiritys		Neea
	pe	6.1.	17.30-19.00		SM-leiritys		Neea
	la	7.1.	11:30-13:30		Treeniryhmän harjoitus Hippoksella?	Hippos	???