

HARJOITUSTEN TEEMAT

Aikuinen-lapsi (2020-2022 syntyneet)

Harjoitukset ti klo 17.15-18.15

ti 21.5. Heitto

ti 28.5. Hyppy

ti 4.6. Juoksu

ti 11.6. Maasto

ti 18.6. Heitto

VKO 26 EI TREENEJÄ

ti 2.7. Hyppy

ti 9.7. Juoksu

ti 16.7. Maasto

ti 23.7. Heitto

ti 30.7. Hyppy

ti 6.8. Juoksu

ti 13.8. Maasto

ti 20.8. Päättökerta

Aikuinen-lapsi (2020-2022 syntyneet)

Harjoitukset ke klo 17.15-18.15

ke 22.5. Heitto

ke 29.5. Hyppy

ke 5.6. Juoksu

ke 12.6. Maasto

ke 19.6. Heitto

VKO 26 EI TREENEJÄ

ke 3.7. Hyppy

ke 10.7. Juoksu

ke 17.7. Maasto

ke 24.7. Heitto

ke 31.7. Hyppy

ke 7.8. Juoksu

ke 14.8. Maasto

ti 20.8. Päättökerta

HARJOITUSTEN TEEMAT

Vihreät, tiistain ryhmä (2019-2020 syntyneet)

Harjoitukset ti klo 17.15-18.15

ti 21.5. Juokseminen
ti 28.5. Heittäminen
ti 4.6. Hyppääminen
ti 11.6. Juokseminen
ti 18.6. Maasto

VKO 26 EI TREENEJÄ

ti 2.7. Hyppääminen
ti 9.7. Heittäminen
ti 16.7. Juokseminen
ti 23.7. Hyppääminen
ti 30.7. Heittäminen
ti 6.8. Maasto
ti 13.8. Hyppääminen
ti 20.8. Päätöskerta

Vihreät, keskiviikon ryhmä (2019-2020 syntyneet)

Harjoitukset ke klo 17.15-18.15

ke 22.5. Juokseminen
ke 29.5. Heittäminen
ke 5.6. Hyppääminen
ke 12.6. Juokseminen
ke 19.6. Maasto

VKO 26 EI TREENEJÄ

ke 3.7. Hyppääminen
ke 10.7. Heittäminen
ke 17.7. Juokseminen
ke 24.7. Hyppääminen
ke 31.7. Heittäminen
ke 7.8. Maasto
ke 14.8. Hyppääminen
ti 20.8. Päätöskerta

HARJOITUSTEN TEEMAT

Keltaiset, tiistain ryhmä (2017-2019 syntyneet)

Harjoitukset ti klo 17.15-18.15

ti 21.5. Heittäminen
ti 28.5. Hyppääminen
ti 4.6. Juokseminen
ti 11.6. Hyppääminen
ti 18.6. Heittäminen

VKO 26 EI TREENEJÄ

ti 2.7. Maasto
ti 9.7. Hyppääminen
ti 16.7. Heittäminen
ti 23.7. Juokseminen
ti 30.7. Hyppääminen
ti 6.8. Heittäminen
ti 13.8. Maasto
ti 20.8. Päätöskerta

Keltaiset, keskiviikon ryhmä (2017-2019 syntyneet)

Harjoitukset ke klo 17.15-18.15

ke 22.5. Heittäminen
ke 29.5. Hyppääminen
ke 5.6. Juokseminen
ke 12.6. Hyppääminen
ke 19.6. Heittäminen

VKO 26 EI TREENEJÄ

ke 3.7. Maasto
ke 10.7. Hyppääminen
ke 17.7. Heittäminen
ke 24.7. Juokseminen
ke 31.7. Hyppääminen
ke 7.8. Heittäminen
ke 14.8. Maasto

ti 20.8. Päätöskerta

Oranssit (2015-2016 syntyneet)

Harjoitukset ti klo 18.30-20 ja lajikokeilut 4 kertaa kesässä (katso päivät alta) klo 17-18. Koulujen loma-ajalla päivätreenit ma ja ke klo 10-12.

ti 21.5. Heitot

ti 28.5. Pika- ja aitajuoksu

to 30.5. Lajikokeilu

ma 2.6. Päivätreenit

ti 4.6. Hypyt, keihäs ja kestävyys

ke 5.6. Päivätreenit

ma 10.6. Päivätreenit

ti 11.6. Korkeus ja kuula

ke 12.6. Lajikokeilu

ma 16.6. Päivätreenit

ti 18.6. Aitajuoksu ja pituus

ke 19.6. Päivätreenit

VKO 26 EI TREENEJÄ

ma 1.7. Päivätreenit

ti 2.7. Heitot ja kestävyys

ke 3.7. Päivätreenit

ma 8.7. Päivätreenit

ti 9.7. Kilpakävely ja pituus

ke 10.7. Päivätreenit

ma 15.7. Päivätreenit

ti 16.7. Pikajuoksu ja korkeus

ke 17.7. Päivätreenit

to 18.7. Lajikokeilu

ma 22.7. Päivätreenit

ti 23.7. Heitot

ke 24.7. Päivätreenit

ti 30.7. Aitajuoksu ja pituus

to 1.8. Lajikokeilu

ti 6.8. Viestijuoksut

ti 13.8. Korkeus ja kestävyys

ti 20.8. Päättökerta

Siniset (2013-2014 syntyneet)

Harjoitukset ti klo 18.30-20 ja lajitreenit 4 kertaa kesässä (katso päivät alta) klo 18-20. Koulujen loma-ajalla päivätreenit ma ja ke klo 10-12.

ti 21.5. Pika- ja aitajuoksu

ti 28.5. Hyyt

to 30.5. Lajitreenit

ma 3.6. Päivätreenit

ti 4.6. Heitot

ke 5.6. Päivätreenit

ma 10.6. Päivätreenit

ti 11.6. Pituus ja kiekko

ke 12.6. Lajitreenit

ma 16.6. Päivätreenit

ti 18.6. Kestävyys

ke 19.6. Päivätreenit

VKO 26 EI TREENEJÄ

ma 1.7. Päivätreenit

ti 2.7. Kilpakävely ja kuula

ke 3.7. Päivätreenit

ma 8.7. Päivätreenit

ti 9.7. Kolmiloikka ja keihäs

ke 10.7. Päivätreenit

ma 15.7. Päivätreenit

ti 16.7. Aitajuoksu

ke 17.7. Päivätreenit

to 18.7. Lajitreenit

ma 22.7. Päivätreenit

ti 23.7. Pikajuoksu ja seiväs

ke 24.7. Päivätreenit

ti 30.7. Viestijuoksut

to 1.8. Lajitreenit

ti 6.8. Keihäs ja korkeus

ti 13.8. Aitajuoksu ja pituus

ti 20.8. Päättöskerta

Punaiset (2011-2012 syntyneet)

Harjoitukset ti klo 18.30-20 ja lajitreenit 4 kertaa kesässä (katso päivät alta) klo 18-20. Koulujen loma-ajalla päivätreenit ma ja ke klo 10-12.

ti 21.5. Hypyt

ti 28.5. Heitot

to 30.5. Lajitreenit

ma 3.6. Päivätreenit

ti 4.6. Pikajuoksu

ke 5.6. Päivätreenit

ma 10.6. Päivätreenit

ti 11.6. Aidat, este- ja kestävyysjuoksu

ke 12.6. Lajitreenit

ma 16.6. Päivätreenit

ti 18.6. Kuula ja kiekko

ke 19.6. Päivätreenit

VKO 26 EI TREENEJÄ

ma 1.7. Päivätreenit

ti 2.7. Seiväs ja keihäs

ke 3.7. Päivätreenit

ma 8.7. Päivätreenit

ti 9.7. Kilpakävely ja seiväs

ke 10.7. Päivätreenit

ma 15.7. Päivätreenit

ti 16.7. Pituus ja kolmiloikka

ke 17.7. Päivätreenit

to 18.7. Lajitreenit

ma 22.7. Päivätreenit

ti 23.7. Pika- ja aitajuoksu, korkeus

ke 24.7. Päivätreenit

ti 30.7. Kuula ja pituus

to 1.8. Lajitreenit

ti 6.8. Keihäs ja korkeus

ti 13.8. Viestijuoksut

ti 20.8. Päättöskerta

HARJOITUSTEN PELISÄÄNNÖT

Kannustavan ilmapiirin muodostumiseksi ja harjoitusten sujumiseksi sovimme lasten kanssa, että noudatamme harjoitustoiminnassa yhteisiä pelisääntöjä. Myös huoltajilla on velvollisuus muistuttaa huollettavaansa näistä säännöistä:

- **Saavun harjoituksiin ajoissa ja vessan kautta.**
- **Kuuntelen tarkkaavaisesti annettuja ohjeita.**
- **Teen harjoitteet niin hyvin kun pystyn ja kannustan myös muita yrittämään parhaansa.**
- **En kiusaa toisia, vaan olen reilu kaikkia kohtaan, enkä jätä ketään ulkopuolelle.**
- **Harjoittelen iloisella mielellä.**

Pelisäännöt käydään läpi ryhmäläisten kanssa ensimmäisten harjoituskertojen yhteydessä.

Jos harjoituksissa ilmenee kiusaamistapauksia, puutumme niihin välittömästi ja etenemme suunnitelmallisesti ongelman ratkaisemiseksi. Harjoitustemme tulee olla turvallinen ympäristö kaikille harrastajille ja vastuu tämän toteutumisesta on yhteinen. Kiusaamiselle on seurassamme nollatoleranssi.

Yhteydenotot: Tanja Lähdekorpi 0452766208