

VIRKIÄN POP -YLEISURHEILUKOULUN HARKKAKALENTERI 2020

Harjoitukset

5v	Torstaisin klo 17.00-18.00
6v	Maanantaisin klo 17.00-18.00
7v	Maanantaisin klo 18.15-19.15
8v	Maanantaisin klo 18.00-19.30
9v	Maanantaisin klo 18.00-19.30
10-13v	Tiistaisin klo 16.30-18.00 ja torstaisin klo 18.00-19.30

SEURAKISAT

Seurakisoissa yleisurheilukoululaiset harjoittelevat kilpailemista iloisen rennossa ja kannustavassa hengessä oman ryhmän mukana. Seurakisat alkavat kokoontumisella oman ryhmän ohjaajalle ja ne toteutetaan normaalin harjoitusajan puitteissa.

pm.	5-vuotiaat (to 17.00-18.00)	6-vuotiaat (ma 17.00-18.00)	7-vuotiaat (ma 18.15-19.15)	8-vuotiaat (ma klo 18.00-19.30)	9-vuotiaat (ma 18.00-19.30)	10-11 -vuotiaat (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)	12-13 -vuotiaat (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)
ma 1.6.		pituus, ELMO	aitajuoksu, ketteryys	pituus, sukkulaviesti	aitajuoksu, kuula	Telinelähdöt, pituus	Aitajuoksu, kuula
ti 2.6.						Aitajuoksu, kuula	Telinelähdöt, pituus
to 4.6.	reagtiolähdöt, ketteryys					Keihäs, kilpakävely, ELMO	Korkeus, juoksutekniikka
su 7.6.				Virkiä Games - avoimet aluekilpailut Lapualla (sarjat 9-vuotiaista ylöspäin)			
ma 8.6.		reagtiolähdöt, ketteryys	pituus, ELMO	aitajuoksu, kuula	pituus, pikajuoksu	Korkeus, juoksutekniikka	Keihäs, kilpakävely, ELMO
ti 9.6.						Kiekko, telinelähdöt	Kolmiloikka, aitajuoksu
to 11.6.	pituus, ELMO					Kolmiloikka, aitajuoksu	Kiekko, telinelähdöt
ma 15.6.		aitajuoksu, tasapaino	kuula, reagtiolähdöt	korkeus, kilpakävely, ELMO	korkeus, sukkulaviesti	Moukari, pituus	Seiväs, ELMO
ti 16.6.						Seiväs, ELMO	Moukari, pituus
to 18.6.	aitajuoksu, tasapaino					Viestivaihdot, ELMO	Viestivaihdot, ELMO
ma 22.6.		Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)		

	5-vuotiaat (to 17.00-18.00)	6-vuotiaat (ma 17.00-18.00)	7-vuotiaat (ma 18.15-19.15)	8-vuotiaat (ma 18.00-19.30)	9-vuotiaat (ma 18.00-19.30)	10-11 -vuotiaat (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)	12-13 -vuotiaat (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)
ti 23.6.						Kolmiloikka, pikajuoksu	Kuula, aitajuoksu
to 25.6.	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)					Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)
ma 29.6.		pallonheitto, sukkulaviesti	Nerf-keihäs, sukkulaviesti	pituus, aitajuoksu	keihäs, pikajuoksu		
ti 30.6.						Kuula, pituus	Kolmiloikka, kilpakävely, ELMO
to 2.7.	pituus, ELMO					Korkeus, aitajuoksu	Korkeus, aitajuoksu
la 4.7.				PM- Sisustelut Alajärvellä (9-15-vuotiaille)			
ma 6.7.		pituus, reaktiolähdöt	korkeus, ELMO	korkeus, kilpakävely, ELMO	kuula, kilpakävely, ELMO		
ti 7.7.						Kolmiloikka, pikajuoksu	Kuula, pituus
to 9.7.	aitajuoksu, kehonhallinta					Kuula, aitajuoksu	Kolmiloikka, pikajuoksu
ma 13.7.		Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)		
ti 14.7.						Seiväs, reaktiolähdöt	Keihäs, kilpakävely, ELMO
to 16.7.	ryhmän harjoitusten aikana)					ryhmän harjoitusten aikana)	ryhmän harjoitusten aikana)
ma 20.7.		korkeus, ketteryys	kuula, sukkulaviesti	keihäs, aitajuoksu	seiväs, pikajuoksu		
ti 21.7.						Keihäs, pikajuoksu	Kiekko, pituus

	5-vuotiaat (to 17.00-18.00)	6-vuotiaat (ma 17.00-18.00)	7-vuotiaat (ma 18.15-19.15)	8-vuotiaat (ma 18.00-19.30)	9-vuotiaat (ma 18.00-19.30)	10-11 -vuotiaat (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)	12-13 -vuotiaat (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)
to 23.7.	pallonheitto, ELMO					Seiväs, ELMO	Keihäs, pikajuoksu
la-su 25.- 26.7.				PM - Sisumestaruuskisat Kauhajoella (9-15-vuotiaille)			
ma 27.7.		pallonheitto, ELMO	aitajuoksu, pituus	pituus, pikajuoksu	keihäs, aitajuoksu		
ti 28.7.						Moukari, aitajuoksu	Seiväs, ELMO
to 30.7.	korkeus, ketteryys					Kiekko, korkeus	Moukari, aitajuoksu
ma 3.8.		aitajuoksu, tasapaino	Keihäs, ELMO	kuula, ELMO	pituus, kumimoukari		
ti 4.8.						Keihäs, kilpakävely, ELMO	Kiekko, korkeus
to 6.8.	sukkulaviesti, kehonhallinta						
ma 10.8.		Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)		
ti 11.8.						Ei Harjoituksia! Vattenfall Seuracup - kilpailu Lapualla (11-17-vuotiaille)	
to 13.8.	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)					Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)
la 22.8.				PM- Sisuviestit Lapualla 22.8. (9-15-vuotiaille)			
ti 25.8.				PM- Sisukävelyt Kauhavalla (9-15-vuotiaille)			

ELMO= enemmän liikettä, monipuolista osaamista