

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 kilpailamista 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)	8-9 v. tytöt (ma 18.00-19.30)	8-9-v. pojat (ma 18.00-19.30)	10-13 -v tytöt (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)	10-13 -v pojat (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)
ma 1.6.		pituus, ELMO	aitajuoksu, ketteryys	pituus, sukkulaviesti	aitajuoksu, kuula		
ti 2.6.						Korkeus, juoksutekniikka	Telinelähdöt, kuula
to 4.6.	reagtiolähdöt, ketteryys					Telinelähdöt, kuula	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		
ti 9.6.						Kiekko, aitajuoksu	Kolmiloikka, keihäs
to 11.6.	pituus, ELMO					Kolmiloikka, keihäs	Kiekko, aitajuoksu
ma 15.6.		aitajuoksu, tasapaino	kuula, reagtiolähdöt	korkeus, kilpakävely, ELMO	korkeus, sukkulaviesti		
ti 16.6.						Kuula, aitajuoksu	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)	8-9 v. tytöt (ma 18.00-19.30)	8-9-v. pojat (ma 18.00-19.30)	10-13 -v tytöt (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)	10-13 -v pojat (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)
ti 23.6.						Moukari, pituus	Kuula, aitajuoksu
to 25.6.	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)					Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)
ma 29.6.		pellonheitto, sukkulaviesti	Nerf-keihäs, sukkulaviesti	pituus, aitajuoksu	keihäs, pikajuoksu		
ti 30.6.						Korkeus (harkkakisa), aidat	Kolmiloikka, kilpakävely, ELMO
to 2.7.	pituus, ELMO					Kolmiloikka, kilpakävely, ELMO	Korkeus (harkkakisa), aitajuoksu
la 4.7.				PM- Sisustelut Alajärvellä (9-15-vuotiaille)			
ma 6.7.		pituus, reagiolähdöt	korkeus, ELMO	korkeus, kilpakävely, ELMO	kuula, kilpakävely, ELMO		
ti 7.7.						Kolmiloikka, pikajuoksu	Kuula, pituus
to 9.7.	aitajuoksu, kehonhallinta					Kuula, pituus	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.						Kiekko, pituus	Keihäs, kilpakävely, ELMO
to 16.7.	ryhmän harjoitusten aikana)					ryhmän harjoitusten aikana)	Seurakisat (oman ryhmän harjoitusten aikana)
ma 20.7.		korkeus, ketteryys	kuula, sukkulaviesti	keihäs, aitajuoksu	seiväs, pikajuoksu		
ti 21.7.						Keihäs, kilpakävely, ELMO	Kiekko, pituus

	5-vuotiaat (to 17.00-18.00)	6-vuotiaat (ma 17.00-18.00)	7-vuotiaat (ma 18.15-19.15)	8-9 v. tytöt (ma 18.00-19.30)	8-9-v. pojat (ma 18.00-19.30)	10-13 -v tytöt (ti 16.30-18.00 JA to 18.00-19.30)	10-13 -v pojat (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.						Keihäs, pikajuoksu	Seiväs, ELMO
to 30.7.	korkeus, ketteryys					Seiväs, kilpakävely, ELMO	Moukari, aitajuoksu
ma 3.8.		aitajuoksu, tasapaino	Keihäs, ELMO	kuula, ELMO	pituus, kumimoukari		
ti 4.8.						Moukari, aitajuoksu	Seiväs, kilpakävely, ELMO
to 6.8.	sukkulaviesti, kehonhallinta					Korkeus, viestivaihdot	Kiekko, viestivaihdot
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

