

Virkiän yleisurheilun aikuisten ryhmien harjoituskalenteri 2020

Good old days- ryhmä sunnuntaisin klo 15.00-16.30
Aikuisten yleisurheilukoulu sunnuntaisin klo 16.30-18.00

HUOM! Molemmilla yllämainituilla ryhmillä muutama poikkeus treenipäivien suhteen: ensimmäinen harjoitus poikkeuksellisesti lauantaina (samaan aikaan) ja juhannusviikolla ei harjoitusta.

Päivämäärä	Harjoituksen teema
6.6.	Aitajuoksu
14.6.	Kilpakävely ja kestävyysjuoksu
28.6.	Pituus
5.7.	Kiekko, Moukari (Kuortane!)
12.7.	Pikajuoksu
19.7.	Kuula
26.7.	Korkeus
2.8.	Keihäs
9.8.	Seiväs
16.8.	Kolmiloikka

**Lisäksi aikuisten ryhmissä
mm. fyysisen kunnon
ylläpitoa päivän teemaan
liittyen**