

# VIRKIÄN POP YLEISURHEILUKOULUN HARKKAKALENTERI 2018

## Harjoitukset:

5-v. VAUHTIVIIKARIT, 6-v ja 7-v ryhmät MA tai TO (2 ryhmää): klo 17.00-18.00 tai 18.15 - 19.15 (huom. poikkeukset: Seurakisat ja Kunniakerros)

7-12-vuotiaiden Tsemppi-ryhmä (erityislapset) ohjelman mukaan MA tai TO klo 18.00 - 19.00

8 -11-v. ryhmät ohjelman mukaan MA ja TO klo 17.30-19.00

12-14-v. ryhmät ohjelman mukaan MA ja TO klo 17.00-19.00

Seurakisat alkavat ilmoittautumisella oman ryhmän ohjaajille (12-15-vuotiaat klo 17.00 ja muut ryhmät klo 17.30)

pm.	VAUHTI-VIIKARIT (5v.) (klo 17.00 tai klo 18.15)	6 v. P/T (klo 17.00 tai klo 18.15)	7-12-v. Tsemppi-ryhmä (klo 18-19)	7 v. P/T (klo 17.00 tai klo 18.15)	8 v. P/T (klo 17.30-19.00)	9 v. P/T (klo 17.30-19.00)	10-11 v. P/T (klo 17.30-19.00)	12 -15v. P/T (klo 17.00-19.00)	Aikuisten YU-koulu
ma 14.5.	Info ja ilmoittautuminen	Info ja ilmoittautuminen	Info ja ilmoittautuminen	Info ja ilmoittautuminen	Info ja ilmoittautuminen	Info ja ilmoittautuminen	Info ja ilmoittautuminen	Info ja ilmoittautuminen	Info ja ilmoittautuminen
ma 21.5.	pallonheitto, ELMO	nopeus, pallonheitto	Aitajuoksu, ELMO	Pituus, ELMO	Aitajuoksu, ELMO	Pituus, ELMO	Pituus, ELMO	Kuula, korkeus	
to 24.5.					pituus, pallonheitto	kuula, korkeus	Aitajuoksu kiekko	Telinelähdöt, seiväs	
ma 28.5.	pituus, reaktiolähdöt	pituus, ELMO	pituus, pikaj. lähtö	Pikajuoksun lähtö, pallonh.	Pikajuoksun lähtö, ELMO	Pikajuoksun lähtö, kuula	Korkeus, telinelähdöt	aitajuoksu, seiväs	<b>1. Harjoitus, kestävyys</b>
to 31.5.		<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.00)	
ma 4.6.	korkeus, ketteryyys	Aitajuoksu	Pallonheitto, korkeus	Aitajuoksu	Kuula, reaktiolähdöt	aitajuoksu, ELMO	Keihäs, korkeus	aitajuoksu, keihäs	
ti 5.6.	<b>Ei harkkoja, Virkiä Games - avoimet aluekisat (sarjat 9-vuotiaista ylöspäin)</b>								
to 7.6.					Korkeus, ELMO	Keihäs, kilpakävely	pituus, ELMO	Pikaviesti, 3-loikka	<b>Harjoitus</b>
ma 11.6.	<b>Kunniakerros klo 18.00 -19.00 - Tervetuloa kaikki mukaan juoksemaan!</b>								
to 14.6.					Keihäs, aitajuoksu	Aitajuoksu, kilpakävely	Kiekko, Aitajuoksu	pituus, korkeus	<b>Harjoitus</b>
ma 18.6.	Aitajuoksu	Kuula, ELMO	Aitajuoksu, kumimoukari	Nerf-keihäs, aitajuoksu	sukkulaviesti, ELMO	sukkulaviesti, ELMO	Pikaviesti, kilpakävely	3-loikka, ELMO	

pm.	VAUHTI-VIIKARIT (5v.) (klo 17.00 tai klo 18.15)	6 v. P/T (klo 17.00 tai klo 18.15)	7-12-v. Tsemppi -ryhmä (klo 18-19)	7 v. P/T (klo 17.00 tai klo 18.15)	8 v. P/T (klo 17.30-19.00)	9 v. P/T (klo 17.30-19.00)	10-11 v. P/T (klo 17.30-19.00)	12 -14v. P/T (klo 17.00-19.00)	Aikuisten YU-koulu
to 21.6.	<b>Ei harjoituksia - Hyvää juhannusta!</b>								
ma 25.6.	Harjoitus: Pallonh.,sviesti	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.00)	
to 28.6.					pituus, keihäs	Kuula, korkeus	Pituus, ELMO	Pikajuoksu, lihaskunto	<b>Harjoitus</b>
ma 2.7	Pikajuoksu, Nerf-keihäs	Keihäs, sukkulaviestit		Korkeus, ELMO	kuula, korkeus	Nopeus, hypyt/loikat	Pituus, kuula	Pituus, keihäs	
to 5.7.					nopeus, ELMO	Pituus, keihäs	Telinelähdöt, kuula	Kuula, korkeus	<b>Harjoitus</b>
la 7.7.	<b>7.7. Sisuoittelut Lapuan kentällä (9-15-vuotiaiden pm-ottelut) / 7.-8.7. M/N17 ja M/N19 AM-ottelut</b>								
ma 9.7.	Pituus, ELMO	Pallonheitto, ketteryysrata		Pituus, Kuula	Aitajuoksu, kuula	Kiekko, nopeus	Pikaviestit, ELMO	Seiväs + ELMO	
to 12.7.					Kiekko, hypyt/loikat	Pituus, ELMO	Korkeus, keihäs	Kiekko + Pikajuoksu	<b>Harjoitus</b>
ti 17.7.	Aitajuoksu, reaktiolähdöt	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)		<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.00)	
to 19.7.					pituushyppy, reaktiolähdöt	korkeus, kuula	Aitajuoksu, seiväs	Keihäs, ELMO	<b>Harjoitus</b>
ma 23.7.	pallonheitto, ELMO	Aitajuoksu, ELMO		sukkulaviesti, ELMO	sukkulaviesti, ELMO	Nopeus, hypyt/loikat	Seiväs, 3-loikka	Telinelähdöt, kuula	
to 26.7.					Keihäs, aitajuoksu	seiväs, keihäs	Kuula, pikajuoksu	Kiekko, Aitajuoksu	<b>Harjoitus</b>
la-su 28.-29.7.	<b>Sisuhuipentuma Kuortane la-su 28.-29.7. (Kuku-AU-LapVi)</b>								

pm.	VAUHTI-VIIKARIT (5v.) (klo 17.00 tai klo 18.15)	6 v. P/T (klo 17.00 tai klo 18.15)		7 v. P/T (klo 17.00 tai klo 18.15)	8 v. P/T (klo 17.30-19.00)	9 v. P/T (klo 17.30-19.00)	10-11 v. P/T (klo 17.30-19.00)	12 -15v. P/T (klo 17.00-19.00)	Aikuisten YU-koulu
ma 30.7.	Korkeus, ketteryys	pituus, ELMO		Keihäs,	Kuula, korkeus	3-loikka, kumimoukari	Keihäs, korkeus	kiekko, ELMO	
to 2.8.	<b>Ei Harjoituksia - Seuracup 2.osakilpailu (sarjat 11-17v), Kauhava</b>								
ma 6.8.	Pituus + pikaj. kilpailun lähtö	Pikajuoksu, Nerf-keihäs		Pallonheitto, pikajuoksu	Sukkulaviesti, ELMO	seiväs, pituus	Pituus, ELMO	pituus, keihäs	
to 9.8.					Pituus, Keihäs	sukkulaviesti, korkeus	Pikaviesti	Pikaviesti, lihaskunto	
ma 13.8.	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)		<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.30)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.00)	<b>Seurakisat</b> (klo 17.00)
<b>ELMO = Enemmän Liikettä ja Monipuolista Osaamista (monipuolinen harjoitus jossa paljon liikettä ja monipuolisia harjoitteita)</b>									