

## Nuorisovalmennusryhmä (2005 ja aikaisemmin syntyneet)

### Peruskuntokausi 1.-27.10. (kaikkien treenien kesto 1,5 h ellei toisin mainittu)

- Lokakuun peruskuntokauden harjoitusmaksu **45€/urheilija (20€/urheilija jos jaksolla mukana max 5 harjoituksessa)**
- maksu Virkiän YU-jaoston tilille FI 51 4747 1020 0134 60 (maksut 20.10. mennessä)
- Viestikenttään: "Lokakuun harjoitusmaksu" ja *urheilijan nimi*

**Ma 1.10. klo 17 nopeus, kestovoima/kimmoisuus (pesäpallokenttä, Pasi/Hannu)**

**ti 2.10. klo 18.00 lihaskunto+kehonhallinta (painisali, Lasse)**

**ke 3.10 klo 17 urheilijan peruskestävyys (Simpö, Taivaanpankko, Marko)**

**to 4.10 klo 17 Juoksutekniikka, määräintervallit (Ritamäen kuntorata (laavu), Pasi/Hannu)**

\*\*\*\*\*

**ma 8.10. klo 17 Juoksutekniikat, Määräintervallit (Ritamäen kuntorata (laavu), Pasi/Hannu)**

**ti 9.10. klo 18.00 lihaskunto+kehonhallinta (painisali, Lasse)**

**ke 10.10. klo 17 urheilijan peruskestävyys (Simpö, Taivaanpankko, Marko)**

**to 11.10 klo 17 nopeus, kestovoima/kimmoisuus, (pesäpallokenttä, Pasi/Hannu)**

\*\*\*\*\*

**ma 15.10. klo 17 Määräintervallit (Pesäpallokenttä, Pasi/Hannu)**

**ti 16.10. klo 17.00 lihaskunto+kehonhallinta (painisali, Lasse)**

**ke 17.10 klo 17 kestovoima/kimmoisuus, nopeus (pesäpallokenttä, Pasi/Hannu)**

**to 18.10 klo 17 urheilijan peruskestävyys (Simpö, Taivaanpankko, Marko)**

\*\*\*\*\*

**ma 22.10. klo 17 kestovoima/kimmoisuus, nopeus (pesäpallokenttä tai Patruuna Areena, Pasi/Hannu)**

**ti 23.10. klo 18 !!! lihaskunto+kehonhallinta (painisali, Lasse)**

**ke 24.10 klo 17 yleisurheilijan peruskestävyys (Simpö, Taivaanpankko, Marko)**

**to 25.10 klo 17 Määräintervallit (Pesäpallokenttä, Pasi/Hannu)**

**pe 26.10 klo 18 Virkiän yleisurheilun kauden päätöstilaisuus (Nuorisotalo)**

\*\*\*\*\*

**Tämän jälkeen alkaa talvikauden harjoitukset, ilmoitellaan myöhemmin kun tiedetään harjoitusvuorot!**