

Parkanon Urheilijat

YLEISURHEILUKOULU

Kesä 2017



Torstai

Perjantai

vko 24 12.6- 18.6	HEITTOHARJOITUKSET	KEIHÄÄNHEITTO JA HEITTOHARJOITTELU+KOORDINAATIO
vko 25 19.6- 25.6	JUOKSUHARJOITTELU JA PIKAMATKAT	KUULANTYÖNTÖ JA HEITTOHARJOITTELU+YLEISTAITO
vko 26 26.6- 2.7	KESKIMATKANJUOKSU JA KESTÄVYYS/KUNTOPELIT JA LEIKIT	PITUUSHYPPY JA HYPPYHARJOITTELU+KETTERYYS
vko 27 3.7- 9.7	KORKEUSHYPPY JA HYPPYHARJOITTELU+KEHONHAL LINTA	AITAJUOKSU JA KOORDINAATIO
vko 28 10.7- 16.7	KIEKONHEITTO JA HEITTOHARJOITTELU+NOPEUST AITAVUUS	KOLMILOIKKA JA HYPPYHARJOITUKSET+KIMMOISUUS
vko 29 17.7- 23.7	MOUKARI JA HEITTOHARJOITUKSET+YLEISTAI TO	SEIVÄSHYPPY JA HYPPYHARJOITUKSET+KEHONHALLIN TA
vko 30 24.7- 30.7	VIESTIJUOKSUT JA JUOKSUHARJOITTELU	LAJIKERTAUS+PELIT JA LEIKIT
vko 31 31.7- 6.8	URHEILUKOULUOLYMPIALAISET	URHEILUKOULUOLYMPIALAISET

Jokainen yleisurheilukoulun harjoituskerta sisältää lajiharjoituksen ja siihen liittyvien perustaitojen harjoittelun. Harjoitukset toteutetaan lajiharjoittelun lisäksi liikunnallisia perusominaisuuksia kehittävin peleihin, leikeihin ja tehtäviin. Päättäväite yleisurheilukoulussa on oppia yleisurheilulajeja ja motorisasiaperustaitoja, jotka ovat pohja kaikelle urheilulle ja liikunnalle.

Valmentajat: Antti 050-5730751/antti.luusalo@papo.fi, Veeti 045-1130912/veeti.mansukoski@gmail.com