

Talven yleisurheilukoulu 2018-2019

Tammelan Koulukeskuksen liikuntasali perjantaisin klo 17-18

Syyslomaviikolla 42, talvilomaviikolla 9 ja pääsiäisenä ei harjoituksia.
Varaudu joulukuussa muutoksiin/peruutuksiin koulun juhlien takia.

Lukujärjestys

5.loka	pikajuoksu
12.loka	pituushyppy
19.loka	SYYSLOMA
26.loka	moukarinheitto
2.marras	liikkuvuus, ketteryys, tasapaino
9.marras	aitajuoksu
16.marras	korkeushyppy
23.marras	kiekonheitto
30.marras	liikkuvuus, ketteryys, tasapaino
7.joulu	pikajuoksu
14.joulu	kolmiloikka

11.tammi	keihäänheitto
18.tammi	liikkuvuus, ketteryys, tasapaino
25.tammi	aitajuoksu
1.helmi	pituushyppy
8.helmi	kuulantyöntö
15.helmi	liikkuvuus, ketteryys, tasapaino
21.helmi	pikajuoksu
1.maalis	TALVILOMA
8.maalis	korkeushyppy
15.maalis	moukarinheitto
22.maalis	aitajuoksu
29.maalis	kolmiloikka
5.huhti	kiekonheitto
12.huhti	liikkuvuus, ketteryys, tasapaino
19.huhti	PÄÄSIÄINEN
26.huhti	pikajuoksu

Ohjaajat :

Sanni Aaltonen p. 045-1180266

Jenny Sääksi p. 050-3220190

Lisätiedot: jtrekola2012@gmail.com