

Aikuisten Yleisurheilukoulu



Kausisuunnitelma kesä 2024

Päivä	Maarit Vaittinen	Ari Ketomäki	Viivi Avikainen
20.5	Pikajuoksu + telinelähdöt		
27.5		Kiekonheitto	
3.6	Ei harjoituksia		
10.6		Keihäänheitto	
17.6		Korkeushyppy	
24.6	Viestijuoksu		
1.7		Moukarinheitto, Röykkä	
8.7	Intervallit, maastossa		
15.7	Pituushyppy		
22.7	Ei harjoituksia		
29.7	Ei harjoituksia		
5.8			Aitajuoksu
12.8		Kuulantyöntö	
19.8	Nuorten seurakisat	Ei harjoituksia	
26.8	3-loikka		
2.9	3-ottelu 100,pituus, kuula		