

Nurmijärven Yleisurheilu ry

## Yleisurheilukoulun kausisuunnitelma talvi 2020-2021

valkoiset

ma 17.00-18.30 Harjula

ma 17.00-18.00 Rajamäki

ke 18.00-19.30 Uotila

to 17.00-18.30 UPK

to 19.00-20.30 NYK

siniset

ma 18.00-19.30 Harjula

ma 17.00-18.00 Rajamäki

ke 17.00-18.30 UPK

to 19.00-20.30 NYK

Jokainen harjoitus sisältää seuraavat  
peruselementit:

Alkuverryttely/leikki, Liikkuvuus- ja voimaosuus,  
lajiosuus pienryhmissä, loppuverryttely/leikki.

### Tiedustelut:

nuorisovastaava

Elina Paananen

040-5636864, elina.paananen@nyu.fi

vko

**teema**

43	vauhdittomia hypyt
44	vauhdittomat hypyt
45	korkeus ja hypyt
46	pituus
47	keihäs
48	aidat
49	juoksu ja kävely
50-52	<b>ei harjoituksia</b>
1	<b>ei harjoituksia</b>
2	viestit ja vauhdittomat hypyt
3	aitajuoksu ja hyppyjä
4	korkeus ja kuula
5	pallo ja vauhdittomia hyppyjä
6	pituus ja keihäs
7	hyppyjä ja kävely
8	<b>ei harjoituksia</b>
9	pituus ja kiekko
10	kuula ja juoksu
11	viestit ja pallo
12	juoksu ja hyppyjä
13	moukari ja kiekko
14	pituus
15	kuula ja aidat
16	aitajuoksu
17	juoksu, viestit

### HUOM!

joulutauko 12.12.2021-9.1.2022

joulutauko 9.1.2022 asti

### hiihtoloma

Kausisuunnitelman muutokset ovat mahdollisia.

