

Jakelu: Aino, Ali, Anna, Anni, Ansa, Carla, Elmeri, Eveliina, Janette, Julia, Matias, Meeri, Milla, Neea, Olivia, Riina, Rosa, Viivi, Viola, Eevi , Tuula/Jukka, Johanna, Timo, Jukka L

HUOM ! TIEDOTTEITA EI JAETA ENÄÄ PAPERIVERSIOINA, LUE NE SÄHKÖPOSTILTASI!

NE LÖYTYVÄ MYÖS SEURAN KOTISIVUILTA www.karhulanurheilijat.fi Katso urheilukoulusivulta!

NUORISOVALMENNUSRYHMÄN TOUKO-, KESÄKUUN 2015 OHJELMA

HARKAT alk. 17.30 ellei muuta ilmoiteta!

Yhteystiedot Jukka S. 040-5922764 email: jukka.seppala@kymp.net



TOUKOKUU

Alustava suunnitelma, voi muuttua.

to 7.5	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Aloittelua kesäkauteen
ti 12.5	Harjoitukset Ruonala klo 17:30	Lajitekniikat / vedot Seppälät / Eevi
to 14.5	Pm-maastajuoksut, Pyhtää	KAIKKI MUKAAN !
ti 19.5	Harjoitukset Keskuskenttä klo 17:30	mm. kuula, 3-loikka Seppälät / Eevi / Jukka L
to 21.5	Harjoitukset Keskuskenttä klo 17:30	Pituus, moukari, keihäs Timo, Seppälät / Eevi
ti 26.5	Harjoitukset Keskuskenttä klo 17:30	Yleisharkkaa ym. Eevi mahd. moukari Timo
to 28.5	Harjoitukset Keskuskenttä klo 17:30	Viestit, korkeus, kuula, keihäs Seppälät / Eevi ym.

HUOM! KATSO TOUKOKUUN MUUT KISAT KILPAILULAPUSTA !

KESÄKUUN

Alustava suunnitelma, voi muuttua.

ti 2.6	Lajipäiväkilpailu Keskuskentällä, pikajuoksut, seiväs. Ilmoittautumiset 29.5 mennessä. Samassa kisassa Estejuoksun am-kilpailut !	KATSOKAA TARKEMMAT KILPAILUTIEDOT ERILLISESTÄ KILPAILULAPUSTA !
to 4.6	Harjoitukset Keskuskentällä	Vattenfall lajeja Seppälä, Eevi ym
ma 8.6	VATTENFALL I-osakilpailu KARHULA ILMOITTAUTUMISET 4.6 mennessä HUOM ! Yriteään koota joukkue siten, että saadaan osanottaja mahdollisimman moneen lajiin ! Kilpailijalla on osanotto-oikeus yhteen (1) henkilökohtaiseen lajiin ja yhteen (1) viestiin.	P/T15: 100m, 2000m, seiväs, kuula, 4 x 100m P/T13: 60m, 1000m, korkeus, keihäs, 4 x 100m
ti 9.6	Harjoitukset Keskuskentällä klo 17.30	Aidat, viestit, kuula/keihäs
to 11.6	Harjoitukset Keskuskenttä klo 17:30	Moukari, vedot, viestit
ti 16.6	Harjoitukset Keskuskenttä klo 17:30 tai aluemestaruus viestit Lappeenrannassa	Lajitekniikat Seppälät / Eevi 3-loikka, pikajuoksu ym.
to 18.6	EI HARJOITUKSIA !	HYVÄÄ JUHANNUSTA KAIKILLE !
ti 23.6	KUNNIAKIERROS ja harjoitukset Keskuskenttä klo 17:30 MUISTA TUODA KERÄYSLISTA MUKANASI!	KUNNIAKIEEROKSEN jälkeen lajiharkkaa ! mm. korkeus, juoksu/aidat Jatta, Seppälät / Eevi ym
to 25.6	Harjoitukset Keskuskenttä klo 17:30	Aidat Jatta, Seppälät / Eevi ym
ti 30.6	Oman seuran SILJA LINE seurakisa tai harkat	Pikamatkat, korkeus tai 3-loikka