

LHS Nuoret 2017, kaikkien jaostojen yhteistreenit kesäloma-aikaan

Viikko	Pvm	Päivä	Vanhemmat junnut (s. 2000 - 2005)	Nuoremmat junnut (s. 2006 - 2008)	Teema	Paikka
23	5.6.2016	ma	10-11	11-12	Liikkumistaidot ja pelailu	Launeen parkour puisto
	6.6.2016	ti	10-11.30	11.30-12.30	- Juoksutekniikka/koordinaatiot/pikkuaidoilla rytmejä	Radiomäki, yu-kenttä
	8.6.2016	to	10-11	11-12	- Sub.maks.nopeusvedot	Mustankallion telinesali
24	12.6.2016	ma	10-11	11-12	Tasapaino ja temppuilu	Launeen parkour puisto
	13.6.2016	ti	10-11.30	11.30-12.30	Palloilu	Radiomäki, yu-kenttä
	15.6.2016	to	10-11	11-12	- Metsätreeni - Ylämäkijuoksut - Portaat	Mustankallion telinesali
25	19.6.2016	ma	10-11	11-12	Hypyt ja trampoliini	Launeen parkour puisto
	20.6.2016	ti	10-11.30	11.30-12.30	Kiipeily ja parkour	Radiomäki, yu-kenttä
	22.6.2016	to	10-11	11-12	- Intervallilämmittely - Hyppy/loikkaharjoitus - Kuntopallokuntopiiri	Mustankallion telinesali
26	26.6.2016	ma	10-11	11-12	Rytmi ja koordinaatio	Launeen parkour puisto
	27.6.2016	ti	10-11.30	11.30-12.30	Kisailut	Radiomäki, yu-kenttä
	29.6.2016	to	10-11	11-12	- Voimakuntopiiri (kiertoharjoittelu) - Määräiset 10x200 70% 2´	Mustankallion telinesali
27		ma			Esterata ja liikkumistaidot	
	4.7.2016	ti	10-11.30	11.30-12.30	tauko	Radiomäki, yu-kenttä
		to			- Aitaverkka, aitaliikkuvuus - Aitajuoksu - Kiihdytysnopeus	
28		ma			tauko	
	11.7.2016	ti	10-11.30	11.30-12.30	- Tekniikkakestävyys - Pitkät vedot (Määräintervalli – Tehointervalli)	Radiomäki, yu-kenttä
		to			tauko	
29		ma			tauko	
		ti				
		to				
30		ma			tauko	
		ti				
		to				
31		ma			tauko	
	1.8.2016	ti	10-11.30	11.30-12.30	- Juoksuvoima - Kuntopallomylly	Radiomäki, yu-kenttä
	3.8.2016	to	10-11	11-12	Kehonhallinta	Mustankallion telinesali
32	7.8.2016	ma	10-11	11-12	Kiipeily ja parkour	Launeen parkour puisto
	8.8.2016	ti	10-11.30	11.30-12.30	- Viimeisen kerran spesiaali / tiukka rappustreeni	Radiomäki, yu-kenttä
	10.8.2016	to	10-11	11-12	Viimeisen kerran spesiaali: Toivetorstai	Mustankallion telinesali

Valmennus: Sami Maunonen, 041 502 5089 (maanantait ja torstait)
Alexander Artemyev, 044 973 8886 (maanantait ja torstait)
Kasper Pöntinen, Lahden Ahkera (tiistait)

Osoitteet: Launeen parkour puisto: Kaarikatu, Lahti (Launeen perhepuiston vieressä)
Radiomäki, yu-kenttä: Radiomäenkatu 15-19, 15100 Lahti
Mustankallion telinesali: Tunnelikatu 3, 15140 Lahti



Parkour puisto



Radiomäki, yu-kenttä



Mustankallion telinesali