

LIPERIN TAIMEN YLEISURHEILUKOULUT KEVÄT
2012

Liperin koulukeskuksen iso sali perjantaisin:

klo 16 – 17 v. 1999 – 2005 synt. lapset

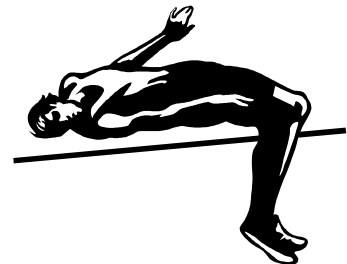
klo 17 – 18 v. 2006 – 2009 synt. lapset

- 13.1. kunnonkohotusta, pelejä ja leikkejä
- 20.1. pituushyppyharjoitteita, pikajuoksu
- 27.1. kuulantöytä, kestävyysjuoksu
- 3.2. korkeushyppy, tekniikkaharjoituksia
- 10.2. pituushyppyharjoitteita, kilpakävely
- 17.2. kuntopiiri/temppurata, aitajuoksu
- 24.2. moukari, notkeusharjoituksia
- 2.3. keihäs, ketteryysharjoituksia
- 9.3. hiihtoloma: EI KOKOONNUTA
- 16.3. kiekko, voimaharjoittelua
- 23.3. korkeushyppy, kunnon venyttelyt
- 30.3. kolmiloikka, viestijuoksu
- 6.4. pitkäperjantai: EI KOKOONNUTA
- 13.4. moukari, akrobatiaharjoituksia
- 20.4. keihäs, nopeusharjoituksia
- 27.4. kuulantöytä, korkeushyppy
- 4.5. kiekko, juoksuharjoituksia
- 11.5. pituushyppy, loikkaharjoitteet
- 16.5. Kunniakierros klo 18
- 18.5. pituushyppy, juoksua
- 25.5. kevätretki

251658240



251658240



251658240



TERVETULOA YLEISURHEILEMAAN!

Yleisurheilujaostomme on saanut uuden puheenjohtajan, Olli Toivolan, joka on monelle tuttu mm.

Eliittikisojen organisaattorina ja vastuunkantajana: Olli ottaa mielellään vastaan kehittämis- ja kaikenlaisia ideoita ja toiveita toiminnastamme, p. 050 – 3107137.

Lisätietoja: litai.yleisurheilu@gmail.com tai Sirpa Naumanen p. 040 - 7731295