



Karkkilan Pojat tarjoaa mahdollisuuden osallistua läpi kesän jatkuvaan fysiikkaharjoitteluun.

Kesällä 2020 järjestetään jälleen suurta suosiota saavuttanut Karkkilan poikien palloilulajien oheistreenit.

Päävalmentajana toimii Pyry Keränen, jolla on yleisurheilun nuorten yleisurheiluohjaajakoulutus käytynä ja usean vuoden kokemus nuorten valmentamisesta.

Pyry on aktiivi kilpailija, jonka päälajina on pituushyppy ja pikajuoksu. Pituushypyn ennätys Pyryllä on 754 cm ja hän on moninkertainen sm-mitalisti pituushypyssä ja kuuluu aikuisten maajoukkueeseen.

Harjoittelun rungon Pyry tekee yhteistyössä valmentajansa Asko Heinin kanssa. Tarkoitus on tehdä kattava perussetti juoksemiseen ja hyppäämiseen, joka palvelee sekä yleisurheilussa että missä tahansa muussa lajissa ja on ns. perusliikkumisen tukipilareita.

Ryhmiä järjestetään kaksi kappaletta 9-12-vuotiaiden ryhmä ja 12-15-vuotiaiden ryhmä. Ryhmäjako perustuu iän tuomiin erilaisiin tarpeisiin harjoittelussa. Välttämättä fyysinen ikä ei ole ryhmäjaon peruste, vaan ennemminkin biologinen ikä ja valmiudet harjoittelemiseen. Nuoremmassa ryhmässä keskitytään enemmän taitoihin ja määrään, vanhemmassa ominaisuuksiin. Ryhmävalintoja voidaan miettiä, kun ilmoittautumiset on tullut. Iän mukaan lähdetään liikkeelle.

Treenipaketti sisältää n. 20 harjoitusta, joissa puolessa keskitytään juoksemisen ja puolessa hyppäämisen perusasioihin.

Tarkemmat harjoitusajat selviävät myöhemmin. Pääsääntöisesti harjoitukset ovat aamupäivällä tai puolen päivän maissa. Osallistujille luodaan Whatsapp-ryhmä, jolloin on helppo kommunikoida, jos treeniajat tai paikka muuttuu esim. sään, sairastumisen tms. takia. Harjoitukset toteutuvat suunnitellussa laajuudessa, jos saadaan yhteensä 25 ilmoittautunutta.

Lisätietoja oheistreeneistä löytyy osoitteessa karkkilanpojat.com yleisurheilu-osion alta. Ilmoittautuminen kesän oheistreeneihin tapahtuu yleisurheilu-ilmoittautumisen kautta. Ilmoittautuminen viimeistään 15.5. mennessä.