



Karkkilan Pojat tarjoaa mahdollisuuden osallistua läpi kesän jatkuvaan fysiikkaharjoitteluun.

Kesätreenit soveltuvat erinomaisesti palloilulajien kesäharjoittelun rungoksi, miksei myös muille lajeille perusharjoitteluksi.

Valmentajina toimivat 16-vuotiaat Jutta Heino ja Pinja Sundström joilla on yleisurheilun nuorten ohjaajakoulutus käytyä ja usean vuoden kokemus nuorten valmentamisesta. Jutan päälajina on seiväshyppy ja Pinjalla kilpakävely. Tytöt kilpailevat Sm-tasolla. Harjoittelun rungon Tytöt tekevät yhteistyössä valmentajansa Asko Heinon kanssa. Tarkoitus on tehdä kattava perussetti juoksemiseen, hyppäämiseen ja peruskunnon parantamiseen, joka palvelee sekä yleisurheilussa että missä tahansa muussa lajissa ja on ns. perusliikkumisen tukipilareita. Jokaisessa harjoituksessa on mukana myös lihaskunto eri muodoissa, joka on kaiken perusta. Harjoituksia on kesän aikana n. 20 kpl. Harjoitukset pidetään aamupäivisin, jolla saadaan nuorten päivärytmi säilymään kesäloman aikana.

Harjoitukset soveltuvat parhaiten 9-14 vuotiaalle.

Hinta 20 harjoituksesta n. 50 Eur. Mahdollisuus on myös osallistua kesän yleisurheilutoimintaan pienellä lisämaksulla.

Tarkemmat harjoitusajat selviävät kevään aikana. 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 20 ilmoittautunutta. Jos ilmoittautuneiden määrä on suuri, jaetaan ryhmä kahteen osaan.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen 15.5 mennessä Karkkilan Poikien nettisivujen kautta osoitteesta karkkilanpojat.com. Sivuilta löytyy ilmoittautumissivu yleisurheilun alta.

Jos haluaa ilmoittautua yleisurheilutoimintaan, niin ilmoittautuu ikäänsä vastaavaan ryhmään. Kaikki y-toiminnassa olevat 2010 syntyneet tai vanhemmat ovat automaattisesti mukana oheistreenikiintiössä.

Jos haluat vain oheisharjoittelupaketin valitse oheisharjoittelu ryhmäksi.

Jos on epävarmuutta valinnoissa, voidaan joustavasti siirtyä ryhmästä toiseen, kun valmentajan kanssa se sovitaan. Laskutus tapahtuu kun ryhmät ovat muodostuneet.

Soittele tai laita s-postia jos kysyttävää.

Treenit alkavat viikolla 23 ja jatkuvat ma, ke ja pe viikolle 31 lukuunottamatta viikkoja 27 ja 28 jolloin pidetään taukoa..

Asko Heino
050-5942245
asko.heino@elisanet.fi
Valmennuspäällikkö

Jutta Heino
044-2512511
jutta15jkh@gmail.com
Valmentaja

Pinja Sundström
040-1653808
Valmentaja

Karkkilan Pojat ry

Valtatie 26
03600 Karkkila

Oheisharjoittelu

Kesä 2021



Karkkilan Pojat

Karkkilan Pojat

Karkkilan Pojat