



---

**Karkkilan Pojat tarjoaa mahdollisuuden osallistua läpi kesän jatkuvaan fysiikkaharjoitteluun.**

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

Valmentajina toimivat 18-vuotias Jutta Heino jolla on yleisurheilun nuorten ohjaajakoulutus käytynä ja usean vuoden kokemus nuorten valmentamisesta. Tarpeen mukaan otetaan oman seuran nuoria apuvalmentajiksi.

Jutan päälajina on 7-ottelu. Harjoittelun rungon Jutta tekee yhteistyössä valmentajansa Asko Heinin 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. Tarkempi ohjelma tehdään, kun ryhmät on muodostettu.

Harjoituksia on kesän aikana n. 20 kpl. Harjoitukset pidetään ma, ke ja pe aamupäivisin, jolla saadaan nuorten päivärytmi säilymään kesäloman aikana. Harjoitukset soveltuvat parhaiten 9-14 vuotiaille.

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

Tarkemmat harjoitusajat selviävät kevään aikana. Osallistujille luodaan Whatsapp-ryhmä, jolloin on helppo kommunikoida, jos treenijat 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 20.5 mennessä Karkkilan Poikien nettisivujen kautta osoitteesta [karkkilanpojat.com](http://karkkilanpojat.com). Sivuilta löytyy ilmoittautumissivu yleisurheilun alta.

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](mailto:asko.heino@elisanet.fi)  
Valmennuspäällikkö

Jutta Heino  
044-2512511  
[jutta15jkh@gmail.com](mailto:jutta15jkh@gmail.com)  
Valmentaja