



Karkkilan Pojat tarjoaa yhteistyössä Karkkilan Kaupungin kanssa mahdollisuuden osallistua läpi kesän jatkuvaan fysiikkaharjoitteluun.

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

Päävalmentajana toimii 19-vuotias Jutta Heino jolla tuore nuorisovalmentajan tutkinto käytynä ja usean vuoden kokemus nuorten valmentamisesta. Tarpeen mukaan otetaan valmennustyöhön mukaan apuvalmentajia, jotta valmennuksen laatu säilyy.

Jutan päälajina on 7-ottelu, kokemusta on myös jalkapallosta, jota hän pelasi tavoitteellisesti 15-vuotiaaksi saakka. Harjoittelun rungon Jutta tekee 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. Tarkempi ohjelma tehdään, kun ryhmät on muodostettu.

Harjoituksia on kesän aikana n. 20 kpl. Harjoitukset pidetään edellisvuosiin nähden poikkeuksellisesti ti, ke ja to aamupäivisin, jolla saadaan nuorten päivärytmi säilymään kesäloman aikana. Harjoitukset soveltuvat parhaiten 9-14 vuotiaille.

Hinta 20 harjoituksesta 50 Eur. Mahdollisuus on myös osallistua Karkkilan Poikien kesän yleisurheilutoimintaan, kuten viestijuoksuihin ja erilaisiin seuraotteluihin. Kilpailutoimintaan osallistuneille annetaan mahdollisuus osallistua yleisurheilun lajiharjoituksiin.

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 tai kolmeen osaan.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen 20.5 mennessä Karkkilan Poikien nettisivujen kautta osoitteesta 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 Tiistaina 3.6 ja jatkuvat ti, ke ja to viikolle 31 lukuunottamatta viikkoja 26 ja 27 jolloin pidetään taukoa.

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

Jutta Heino
044-2512511
jutta15jkh@gmail.com
Valmentaja
Karkkilan Pojat