



Lajikoulut

**Keski-Suomen piirin urheilijoille
Kevät-kesä 2019**

Lajikoulut ovat tarkoitettu JKU:n juniorivalmennus- ja valmennusryhmille sekä KESY:n muiden seurojen urheilijoille (09-03-syntyneet). Treenit ovat pääasiassa tiistaisin (90min).

Lajikoulut käynnistyvät portaittain kauden aikana. Ensimmäiset lajikoulut käynnistyvät viikolla 19 Harjulla.

Keihäskoulu

- Kouluttajat: Riku Valleala & Harri Leivonen
- 6 krt Harju
- hinta 36 €
- klo 18.30-20.00
- alueellisen keihäskoulun yhteydessä
- Kesä: ti 4.6, 11.6, 18.6, 25.6, 2.7 9.7(palokka)

Seiväskoulu

- Kouluttaja: Pietari Outinen
- 6 krt Harju
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30
- pidemmälle edenneille tarjolla myös säännöllisempää treeniä
- Kesä: ti 4.6, 11.6, 18.6 16.7, 23.7, 30.7(halli)

Heittokoulu

- Kouluttajat: Rebekka Rekola, Linda Huhtala, Sonja Krapu, Juuso Hassi
- **9 krt** tai 17 krt Viitaniemi/Harju
- hinta 54 € tai 70 €
- klo 17-18.30
- Kevä-kesä: ke **8.5, 22.5, 29.5, 5.6, 12.6, 26.6, 3.7, 10.7, 24.7**, 31.7, 7.8, 14.8, 21.8, 28.8, 4.9, 11.9, 18.9

Korkeuskoulu

- Kouluttaja: Sini Lällä, Juho Nieminen Heidi Erkinheimo
- 6 krt Harju
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30
- kaksi ryhmää iän/tason mukaan
- Kesä: ti 25.6, 2.7, 10.7(ke) 28.8(ke), 3.9, 10.9

Loikka- & Pituuskoulu

- Kouluttajat: Sanna-Kaisa Kuronen, Hanna Fredriksson
- 6 krt Harju
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30 (ryhmä 1 & 2)
- klo 18.30-20.00 (ryhmä 3 & 4)
- ryhmäjaot tehdään ilm. jälkeen
- Kevät: ti 7.5, 21.5, 28.5
- Kesä: 5.8(ma Palokka), ti 13.8, 20.8



Ilmoittautuminen on sitova. Huomioi, että yksittäisen lajikoulun maksu määräytyy lajikoulukertojen mukaan. Aikataulujen salliessa voit ilmoittautua ja osallistua useampaankin lajikouluun, mutta **päällekkäisistä lajikouluista aiheutuvia poisjääntejä ei korvata. Katsokaa siis tarkkaan alla olevasta kalenterista ja päivämääristä, mitä valitsette.** Jos valitset useamman kuin yhden lajikoulun, saat toisesta / kolmannesta / jne lajikoulusta 25% alennusta. Sisaralennus 10% toisesta sisaruksesta ja 20% kolmannesta / neljänestä.

Hyppykoulupaketti

- 18 krt
- 6 krt seiväs, 6 krt loikka- & pituus, 6krt korkeus
- harjoituspäivät löytyvät kalenterista
- 30% alennus lajikouluista
- hinta 75 €

Heittokoulu

- 9 krt (pieni) tai 17 krt (suuri)
- pieneen kokonaisuuteen kuuluu 9 ensimmäistä heittokoulukertaa, jonka voi myöhemmin myös päivittää suureen kokonaisuuteen
- perusheittämistä sekä heittolajeja kuula, moukari ja kiekko
- harjoituspäivät löytyvät kalenterista
- 30% alennus suuressa kokonaisuudessa
- hinta yht 54 € (pieni) tai 70 € (suuri)

Ilmoittaudu lajikouluun tai valitse lajikoulupaketti. Hyppy- ja heittokoulupaketeissa on suurempi 30% alennus. Suosittelemme lajikoulupakettien ottamista, sillä nämä ovat monipuolisen kehittymisen kannalta paras ratkaisu - myös edullisin.

Ilmoittautuminen lajikouluihin **pe 3.5 mennessä** vain netissä erillisellä lomakkeella. Valitsee JKU:n kotisivuilla ylhäältä nuorisourheiluvalikosta ”lajikoulut”
<https://jku.fi/lajikoulut/>

HUOM. Harjoituspäivä- ja aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Tiedustelut antti.jr.mero@jku.fi



Lajikoulut kevät ja kesä 2019

vko	TI 17-18.30		TI 18.30 - 20	KE 17-18.30		vko
19	7.5	loikka ryhmä 1 & 2	loikka ryhmä 3 & 4	8.5	heittokoulu	19
20	15.5	ei lajikoulua		15.5	ei lajikoulua	20
21	21.5	loikka ryhmä 1 & 2	loikka ryhmä 3 & 4	22.5	heittokoulu	21
22	28.5	loikka ryhmä 1 & 2	loikka ryhmä 3 & 4	29.5	heittokoulu	22
23	4.6	seiväs	keihäskoulu	5.6	heittokoulu	23
24	11.6	seiväs	keihäskoulu	12.6	heittokoulu	24
25	18.6	seiväs	keihäskoulu	19.6	ei lajikoulua	25
26	25.6	korkeus	keihäskoulu	26.6	heittokoulu	26
27	2.7	korkeus	keihäskoulu	3.7	heittokoulu	27
28	9.7	korkeus KE 10.7	keihäskoulu (palokka)	10.7	heittokoulu	28
29	16.7	seiväs		17.7	heittokoulu	29
30	23.7	seiväs		24.7	heittokoulu	30
31	30.7	seiväs (halli)		31.7	heittokoulu	31
32	5.8 MA	loikka ryhmä 1 (Palokka)	loikka ryhmä 2 (Palokka)	7.8	heittokoulu	32
33	13.8	loikka ryhmä 1	loikka ryhmä 2	14.8	heittokoulu	33
34	20.8	loikka ryhmä 1	loikka ryhmä 2	21.8	heittokoulu	34
35	28.8 KE	korkeus		28.8	heittokoulu	35
36	3.9	korkeus		4.9	heittokoulu	36
37	10.9	korkeus		11.9	heittokoulu	37
38	17.9			18.9	heittokoulu	38