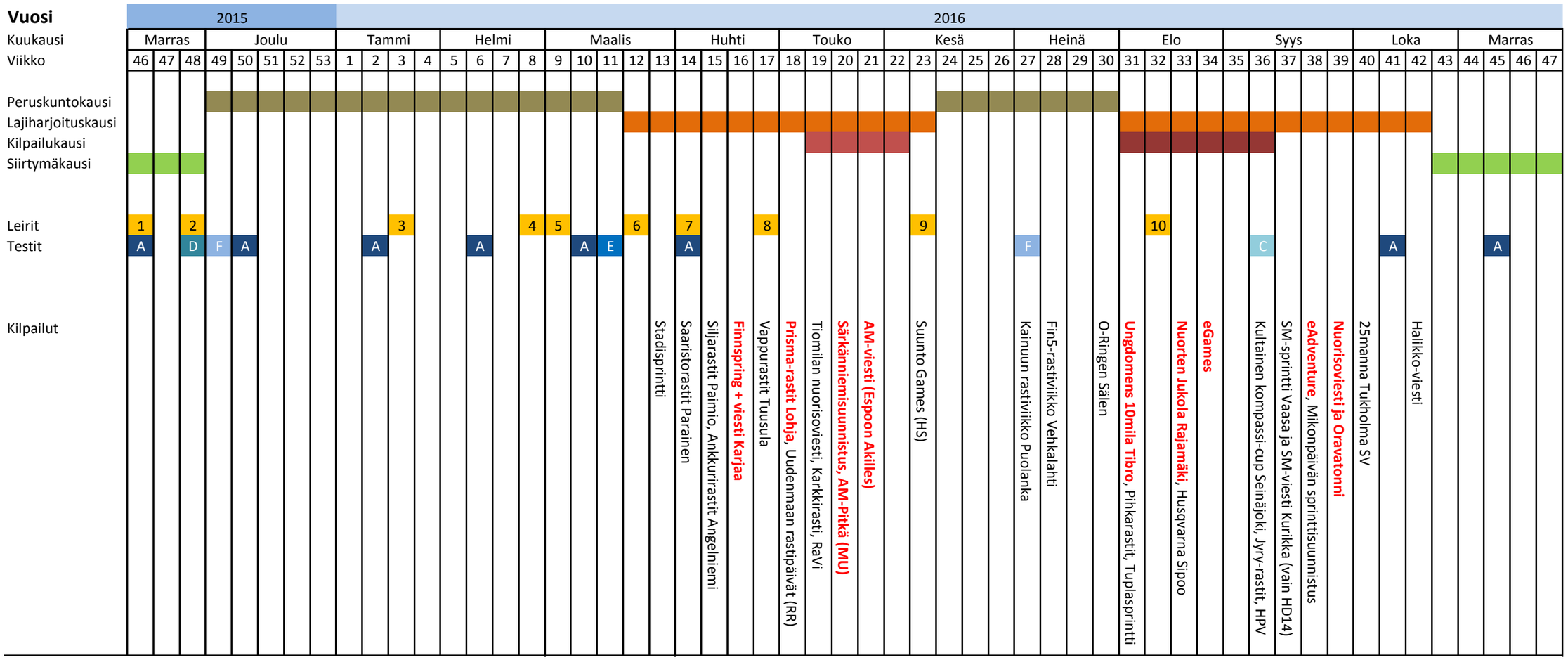
eGroupjr, vuosisuunnitelma 2015-2016



Leirit

1	Kultainen valmennusleiri, Kisakallio
2	Essun valmennusryhmien avausleiri, Kisakallio
3	Päiväleiri, pääkaupunkiseutu
4	Hiihtoloma, OT
5	Kultainen valmennusleiri, Kisakallio
6	Pääsiäisen päiväleiri
7	Maastoleiri, Varsinais-Suomi
8	Päiväleiri
9	Leimaus-leiri
10	Päiväleiri Nuorten Jukolaan valmistautuminen, Rajamäki

Testit

A	Pirkkolan testijuoksu 3km
B	EsSun testijuoksu 3,4 km tai 1,8 + 0,9 km
C	EsSun 3000 m ratatesti
D	Maastotesti
E	Kasva Urheilijaksi ominaisuustesti
F	Kasva Urheilijaksi elämänrytmitesti

Peruskuntokauden ohjelmarunko (vko 46-11)

Ma	Jumppa (lihasvoima)
Ti	Lamppulenkki tai alueen testijuoksut
Ke	Kannari (juoksutekniikka, koordinaatio)
To	
Pe	Salivuoro Kantokaski
La	PK-harjoitus / vaellus
Su	Vaellus / suunnistusharjoitus

Lajiharjoituskauden ohjelmarunko (vko 12-23)

Ma	Suunnistusharjoitus
Ti	Pk-harjoitus
Ke	Suunnistusharjoitus
To	Fysiikkaharjoitus, vk/mk
Pe	Palauttava / kilpailuun valmistava harjoitus
La	
Su	

Tarkemmat tiedot harjoituksista löytyy MyClubista, muista ilmoittautua treeneihin.

Valmentajien yhteystiedot:
Pasi Laaksonen, 050-539 0932, pasi.o.laaksonen@gmail.com
Marko Määttälä, 040-762 1463, marko.maattala@karttakeskus.fi