



Aikuisten yleisurheilukoulu 16 harjoituskertaa yhteensä:

Jokainen harjoitus sisältää koordinaatioharjoitteita ja juoksutekniikkaharjoittelua. Lajitekniikan lisäksi tehdään monipuolisesti nopeusvoimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä harjoitteita.

- 2.6. Pikajuoksu, kuulanheitto (alhaalta eteen), vauhditon pituus testit
- 9.6. Pikajuoksu
- 16.6. Keihäänheitto
- 23.6. Pituushyppy/kolmiloikka
- 30.6. Keihäänheitto
- 7.7. Pituushyppy/kolmiloikka
- 14.7. Kuulantyöntö
- 21.7. Aitajuoksu
- 28.7. Kuulantyöntö
- 4.8. Korkeushyppy
- 11.8. Kiekonheitto
- 18.8. Korkeushyppy
- 25.8. Moukarinheitto
- 1.9. Seiväshyppy
- 8.9. Pikajuoksu, lentävä 20m nopeustesti
- 15.9. Viestijuoksut + kuulanheitto (alhaalta eteen) + vauhditon pituus testit

Nopeustestit tehdään, kun sää on lämmin. Mikäli syyskuu näyttää kylmältä, niin aikaistetaan testiä.