

# Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Urheilijan polku



Aikuisten  
Treeniryhmä

Aikuisten  
Yleisurheilukoulu  
ja Juoksukoulu

Valmennusryhmät  
13+ vuotiaat

Harjoitusryhmät  
13-17-vuotiaille

Kilparyhmät  
10-14-vuotiaille

Yleisurheilukoulut  
7-10vuotiaille

Harjoitusryhmät  
11-12-vuotiaille

Liikuntaleikkikoulut  
4-6vuotiaille

Tavoitteellinen  
harjoittelu

Harjoittelua

Vekarajumppa  
2-3vuotiaille  
vanhemman  
kanssa

Lajiin  
tutustuminen  
ja perustaidot

Aloitutus