



IF LÄNKEN



Tjock Idrottsklubb

Yleisurheiluharjoituksia Kristiinankaupungissa (2019 -2020)

Hyvä Urheilija!

Kristiinankaupunkilaiset valmentajat tarjoavat sinulle yhteistyönä ohjattuja harjoituksia.

Nämä harjoitukset eivät maksa sinulle mitään!

Ainoastaan maksut omalle seuralle riittää. (valmennusmaksu tms).

Ole yhteydessä siihen valmentajaan (ilmoittaudu), jonka harjoitukseen haluat osallistua.

Hyödynnä tämä mahdollisuus ja harjoittele samalla yhdessä muiden seurojen urheilijoiden kanssa!

Urheilijoiden valmentajilla ja vanhemmillä on myös mahdollisuus tulla mukaan harjoituksiin oppimaan sekä olemaan apuna harjoitusten toteutuksessa!

Harjoitustarjonta

maanantaisin klo 17.00-18.30 Isojoen monitoimitalo

- 9-vuotiaat ja vanhemmat urheilijat
- YU-lajitekniikoiden opetteluä ym. (juoksutekniikka , koordinaatioharjoittelua)
- valmentaja Marko Jokela (0400 568 327, jokelama@icloud.com)

tiistaisin klo 16.00-17.30 Kantakaupungin koulu

- 1.10. alkaen
- 12-vuotiaat ja vanhemmat urheilijat
- tasapaino, koordinaatio, nopeus, kimmoisuus, telineet (trampoliini, rekki, nojapuut, renkaat), kuntopallo
- valmentaja Ilpo Kaukoranta (0400 737 325, kaukoranta.ilpo@gmail.com)

perjantaisin klo 17.00-18.30 Svenska Högstadiet (parkkipaikalta sisään)

- 12-vuotiaat ja vanhemmat urheilijat
- sisällöltään sama kuin tiistai, lisäksi levytankoharjoittelu + pikaportaat lokakuussa, myöhemmin "nopeuskestävyysportaat"
- valmentaja Ilpo Kaukoranta (0400 737 325, kaukoranta.ilpo@gmail.com)

lauantaisin lokakuussa (5.10./12.10./ 19.10./ 26.10) klo 11.30 Kristiinan pururata (parkkipaikka)

- sopii kaikille! Myös vanhemmille.
- sauvakävely 30 min
- porrasharjoitus 15 min
- lihaskuntoa 15 min
- valmentaja Ilpo Kaukoranta (0400 737 325, kaukoranta.ilpo@gmail.com)

sunnuntaisin klo 19-20 Tiukan koulussa

- 9-12 vuotiaille. Alkaa marraskuussa
- Valmentaja Jenny Ek (050 430 2032, jenny.osteraker@luukku.com)

Lisää harjoituksia voi vielä tulla. Niistä tiedotetaan myöhemmin!



Tjock Idrottsklubb

IF LÄNKEN



KRISTINESTAD
KRISTIINKAUPUNKI

Friidrottsträningar i Kristinestad (2019 -2020)

Bästa Idrottare!

Tränare från olika föreningar kan nu erbjuda dig ledda träningar på olika platser.

Träningarna är avgiftsfria för dig men förutsätter att du betalar en föreningsavgift till din egen idrottsförening!.

Ta kontakt med den tränare, vars träningar du är intresserad av.

Utnyttja den här möjligheten och träna med alla andra idrottare.

Idrottarnas tränare, ledare och föräldrar har också möjlighet att komma med och lära sig och hjälpa till under träningarna!

Träningar

måndagar kl. 17.00-18.30 i Isojoen monitoimitalo

- för 9-åringar och äldre idrottare
- friidrottsgrenar, löpteknik, koordinationsövningar
- tränare Marko Jokela (0400 568 327, jokelama@icloud.com)

tisdagar kl. 16.00-17.30 i Kantakaupungin koulu

- för 12-åringar och äldre idrottare
- balans, koordinationsövningar, snabbhet, elasticitet, gymnastik (trampolin, horisontell stång, parallella stänger, ringar), konditionbollar
- tränare Ilpo Kaukoranta (0400 737 325, kaukoranta.ilpo@gmail.com)

fredagar kl. 17.00-18.30 i Svenska Högstadiet

- för 12-åringar och äldre idrottare
- innehållet samma som tisdagar, men också skivstångsträning, trapplöpning.
- tränare Ilpo Kaukoranta (0400 737 325, kaukoranta.ilpo@gmail.com)

lördagar i november (5.10./12.10./ 19.10./ 26.10) kl. 11.30 Kristinestads spånbana (parkeringplats)

- för alla! Också för föräldrar!
- stavgång 30 min
- trappor 15 min
- muskelkondition 15 min
- tränare Ilpo Kaukoranta (0400 737 325, kaukoranta.ilpo@gmail.com)

söndagar kl 19-20 i Tjock skola

- för 9-12 åringar! (från november)
- Tränare Jenny Ek (050 430 2032, jenny.osteraker@luukku.com)

Välkommen med och träna. Ta med dina kompisar! Mera Info senare!