

9U yleisvalmennus 2026 - 2027

Vko	Pvm	Teema	Paikka
35	25.8.	Lihaskuntotreeni	Liikuntasali
36	1.9.	Kahvakuulatreeni	Liikuntasali
37	8.9.	Lihaskuntotreeni	Liikuntasali
38	15.9.	Porrastreeni	Hiihtomaan kuntoportaati
39	22.9.	Kuntosali	Liikuntasali
40	29.9.	Keskivartalon kestävyystreeni	Liikuntasali
41	6.10.	Oma valintainen	Liikuntasali
42	13.10.	Olympiavoittajakierros	Kotkan pääkirjaston auditorio
43		SYYSLOMA	
44	27.10.	Liikkuvuustreeni	Liikuntasali
45	3.11.	Kuminauhatareeni	Liikuntasali
46	10.11.	Palauttava treeni + Oman treenin suunnittelu	Liikuntasali
47	17.11.	Oma treeni	Liikuntasali
48	24.11.	Oma treeni	Liikuntasali
49	1.12.	Oma treeni	Liikuntasali
50	8.12.	Oma treeni	Liikuntasali
51	15.12.	Oma treeni	Liikuntasali
52		JOULULOMA	

2	12.1.	Omavalintainen	Liikuntasali
3	19.1.	Askellukset + suunnanmuutokset	Liikuntasali
4	26.1.	Hypyt + räjähtävyys	Liikuntasali
5	2.2.	Kuntopallotreeni	Liikuntasali
6	9.2.	Lihaskuntotreeni	Liikuntasali
7	16.2.	Kahvakuulat	Liikuntasali
8	23.2.	Omavalintainen	Liikuntasali
9		Talviloma	
10	9.3.	Kuntosali	Liikuntasali
11	16.3.	Porrastreeni	Liikuntasali
12	23.3.	Liikkuvuus	Liikuntasali
13	30.3.	Lihaskuntotreeni	Liikuntasali
14	6.4.	Oman treenin suunnittelu + Vapaavalintainen	Liikuntasali
15	13.4.	Oma treeni	Liikuntasali
16	20.4.	Oma treeni	Liikuntasali
17	27.4.	Oma treeni	Liikuntasali
18	4.5.	Oma treeni	Liikuntasali
19	11.5.	Oma treeni	Liikuntasali
20	18.5.	Juoksu/kävelylenkki	Liikuntasali
21	25.5.	Palautteet	Liikuntasali

Oma treeni tarkoittaa kokonaisen harjoituksen suunnittelua itsenäisesti. Suunnitellut harjoitukset vedetään muulle ryhmälle vuorotellen.

Muutokset ovat mahdollisia, mutta niistä ilmoitetaan erikseen.

-Sampo Reinikainen