

## **YLEISURHEILUN HARJOITUKSET JATKUVAT 1.6.2020**

Harjoituspäivät ovat maanantai ja torstai

yu-kouluryhmä klo 17.00 - 18.00 11- vuotiaat ja nuoremmat

nuorisoryhmä klo 17.30 - 19.00 12-vuotiaat ja vanhemmat

Harjoituksista tulee myöhemmin tarkemmat ohjeet

## **OMATOIMINEN HARJOITTELU**

Paimion Urheilijoiden kotisivulle on lisätty osio **TREENIVINKKEJÄ HARJOITTELUUN** (yleisurheilun sivujen alle) <https://www.paimionurheilijat.fi/yleisurheilu/treenivinkkeja-harjoitteluun/>

Sieltä löytyy erilaisia harjoituksia.

Osiossa on myös harjoitusohjelmat viikoittain yu-kouluryhmälle ja nuorisoryhmälle.

Viikon vaihtuessa tulee aina uusi ohjelma.

**Omatoimisesti kannattaa treenata ulkona ja ehdottomasti terveenä  
Ja jos treenaat kaverin kanssa huomioi turvavälit ja vältä lähikontaktia.**