**IKAALISTEN URHEILIJOIDEN VALMENNUSPORUKAN VUOSISUUNNITELMA 2016 – 2017**

**LOKAKUU:**

**POHJAN RAKENTAMINEN (Kevyet määräintervallijuoksut, kestoloikat, mäkiloikat, voimakestävyys ja perusvoimaharjoittelu, AMJ 28-30.10)**

**MARRASKUU:**

**INTENSIIVINEN PERUSKUNTOHARJOITTELU (Harjoituksen lisääminen ja tehojen nosto, kovin harjoittelukuukausi, harjoitukset siirtyvät torstaina 24.11 pirkkahallille. Torstaisin ja sunnuntaisin yhteiset pirkkahalliharjoitukset, piirileiritys 5-6.11 Varala ja 26-27.11 Eerikkilä.)**

**JOULUKUU:**

**INTENSIIVINEN PK2 + JOULUKUUN LOPUSSA TESTIT (Pirkkahallilla 2-3krt viikossa treenit)**

**TAMMIKUU:**

**KISAANVALMISTAVAKAUSI (1-2 KISAA, Pirkkahallilla 2krt viikossa treenit, ANMJ 8-10.1 VARALA, PIIRILEIRI 14.1)**

**HELMIKUU:**

**KILPAILUKAUSI (Harjoitukset kevenevät, herkistellään kisoihin 2krt viikossa, nuorten ja aikuisten SM-kisat)**

**MAALISKUU:**

**PERUSKUNTOKAUSI 1 (16-27v, 4-5.3 SM-OTTELUT, Junnuilla 9-15v kilpailukausi jatkuu 11-12.3 TJG, hallihuipentumat ym., 26.3 piirileiri Pirkkahallilla)**

**HUHTIKUU:**

**INT.PK2 (INT.PK2 KOVA HARJOITUSJAKSO 20.3 – 23.4, ULKOMAAN HARJOITUSLEIRI (KEVYEMPI) 27.4 – 11.5 TENERIFFA/PORTUGALI, 22.4 PIIRILEIRI Pirkkahallilla)**

**TOUKOKUU:**

**KISAANVALMISTAVA + KISAKAUSI (ANMJ 13-15.5 EERIKKILÄ, PIIRILEIRI 20-21.5 EERIKKILÄ)**

**KESÄKUU – SYYSKUU KISAKAUSI**