



Tervetuloa talvikauden avausinfoon



- Treeniohjelmia
- Videotapaamisia
- Ohjattuja treenejä
- Oheistreenejä

Mitä luvassa?

Treeniohjelma

- Alkutapaaminen, jossa sovitaan kuviot miten lähdetään treenaamaan.
- Kauden jaksotus johon luodaan suurempi kokonaisuus -> n. 2 kk per. jakso
- Yksityiskohtaisempi ohjelma aina kahdeksi viikoksi kerrallaan



Videotapaamiset

- Käydään läpi miten viikko on mennyt ja mitä on seuraavaksi luvassa.
- Voidaan myös katsoa videoita ja analysoida tekniikkaa.
- Toteutus teams tai vastaava
- Kesto noin 30 min.



Ohjatut treenit syksy (10 kertaa):

- Treenit syksyn aikana ennen lumien tuloa.
- Treenien kesto n. 1,5 h
- Jyväskylässä 8 krt ja Tampereella 2 krt
- Treenipaikka ilmoitetaan aina nimenhuudossa viimeistään edeltävänä päivänä.



Ohjatut treenit talvi (10 kertaa):

- Treenit talvella Tampereen trial hallilla
- Ajankohta aina viikonloppuisin joko La tai Su aamupäivä.
- Treenien kesto n. 1,5 h
- Treeneihin osallistuminen edellyttää hallimaksun 100 € maksamisen P-P:lle.



Oheistreenit:

- Tehdään aina treeniohjelman mukaisesti jolloin päivä voi vaihdella.
- Lähtökohtaisesti omatoiminen, mutta suositellaan tehtäväksi kaverin kanssa.
- Treenipaikan voi valita itse, mutta sen tulee suosia tehtävää treeniä.
- Kesto n. 30 min-1,5 h





Milloin ja missä päästään
treenaamaan?

Kalenteri 1.9.2025-28.2.2026

Viikonnumero	Lomat	Muut menot	Talvitreenit TRE	Mahdolliset ulkotreenit TRE	Mahdolliset ulkotreenit JKL				
Vk 36				La 6.9. klo 11:00-12:30			Syyskuu	Syksy	
Vk 37					Pe 12.9. ilta ja La 13.9. aamupäivä				
Vk 38		SM cup La 20.9.							
Vk 39					Pe 26.9. ilta ja La 27.9. aamupäivä				
Vk 40				La 4.10. klo 11:00-12:30					
Vk 41					Pe 10.10. ilta ja La 11.10. aamupäivä		Lokakuu		Talvi 2025
Vk 42	Syysloma				Ma 13.10. ilta ja Ti 14.10. ilta				
Vk 43			La 25.10. klo 11:00-12:30						
Vk 44									
Vk 45			La 8.11. klo 11:00-12:30				Marraskuu	Talvi 2025	
Vk 46									
Vk 47			La 22.11. klo 11:00-12:30						
Vk 48									
Vk 49			La 6.12. klo 11:00-12:30				Joulukuu		
Vk 50	Joululoma								
Vk 51	Joululoma		La 20.12. klo 11:00-12:30						
Vk 52	Talviloma								
Vuosi vaihtuu -> 2026									
Vk 1	Talviloma		La 3.1. klo 11:00-12:30				Tammikuu	Talvi 2026	
Vk 2		Talvileiri?							
Vk 3			La 17.1. klo 11:00-12:30						
Vk 4									
Vk 5			La 31.1. klo 11:00-12:30						
Vk 6							Helmikuu		Talvi 2026
Vk 7			La 14.2. klo 11:00-12:30						
Vk 8									
Vk 9	Hiihtoloma		La 28.2. klo 11:00-12:30						

Treenipaketit

Koko kausi 6 kk	
- Treeniohjelma 3x 2 kk + kahden viikon yksityiskohtaisempi ohjelma - Videotapaamiset kahden viikon välein + videoanalyysit - Ohjatut treenit 20 krt - Oheistreenit	
500 €	

Syyskausi (6.9.-19.10.2025)	Talvikausi (25.10.-28.2.2025)
Ohjatut treenit 10 krt	Ohjatut treenit 10 krt
120 €	120 €

Kertamaksu 15 €



Kiitos
osallistumisesta!

