

# Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Urheilijan polku



Aikuisten  
Yleisurheilukoulu  
ja Juoksukoulut

Harjoitusryhmät  
15-17vuotiaille

Harjoitusryhmät  
13-14vuotiaille

Harjoitusryhmät  
11-12vuotiaille

Aikuisten  
Treeniryhmä

Valmennusryhmät  
13+ vuotiaat

Kilparyhmä  
9-12vuotiaille

Yleisurheilukoulut  
7-10vuotiaille

Liikuntaleikkikoulut  
4-6vuotiaille

Tavoitteellinen  
harjoittelu

Harjoittelua

Lajiin  
tutustuminen  
ja perustaidot

Vekarajumppa  
2-3vuotiaille  
vanhemman  
kanssa

Aloitutus

