

Heippa ja hyvää Vappua kaikille!

Kesää kohden mennään ja toukokuussa on paljon tapahtumia:

5.5. nostetaan toukokuun Kuukausikisat. Ilmoittautumisen pääsee tekemään Suomisportissa linkistä: <https://www.suomisport.fi/events/b774d63b-abdf-4fb1-a72e-5770a043becf>
Mukaan mahtuu vielä nostamaan ja vaihtamaan levyjä! Myös tuomareille on tarvetta, ilmoittautukaa suoraan WA-ryhmään.

7.5. alkaa uutuutena YU-treenit Otaniemen urheilukentällä. Mukaan harjoituksiin voi ilmoittautua Suomisportissa:
https://www.suomisport.fi/administration/master_club/10040/sportsfederations/6354/club/6399/events/track/152403/series
YU-treenit on suunniteltu tukemaan painonnostoharjoittelua ja järjestetään sunnuntaisin klo 11-12. Lisää voi lukea linkin kautta. Treenit on seuran jäsenille ilmaisia.

13.5. Leiripäivä by Teemu Roininen <https://www.suomisport.fi/events/dcd77be6-f91e-452a-b0c6-0b1b148646d4>
Loistava leiripäivä taas tulossa! Ilmoittaudu mukaan linkin kautta, leiripäivä on ilmainen seuran jäsenille. Seura maksaa myös ruokailun. Erityisruokavaliot ja allergiat tulee huolehtia itse. Seura tarjoaa myös kahvit.

20.5. Kuntotreenit <https://www.suomisport.fi/events/2813bdd0-754e-40ea-b99a-c2316bdef6d0>
Kevään viimeinen kuntotreeni CF Centralin tiloissa. Ilmoittaudu mukaan linkin kautta!

20.5. U15 & U17 SM-kisat nostetaan Porissa. Ilmoittautuminen päättyi 30.4. ja lista osallistujista julkaistaan jälki-ilmoittautumisen päättymisen jälkeen.
Lisää kisoista voi lukea: [15- ja 17-vuotiaiden SM-kilpailut, Pori \(PuKa\) - Painonnostoliitto](#)

12.-21.5. Masters EM-kisat kisataan tänä vuonna Irlannissa ja Heraklesista mukana on Jari Huuskonen. Lisää kisoista voi lukea: [Masters EM-kilpailut Irlanti - Painonnostoliitto](#)

27.5. HELSINKI-OPEN <https://www.suomisport.fi/events/45be4460-6183-4d3f-b1a9-4efa12728e70>
Kaikki mukaan tekemään upeat kisat Rusalla! Jos et tule nostamaan, tule auttamaan vaikka levynvaihdossa! Useampi käsipari auttaa paljon.

Valmennuksista kysellään aina aika ajoin. Kaikki seuran valmennukset on esillä nettisivuilla herakles.fi.

Tässä esillä kaksi, joista saa hyvää apua kesä-ajan treeneihin.

ONLINE-valmennus <https://www.suomisport.fi/events/9c737875-24a7-43ef-835a-1ede44999622>

BASIC-valmennus <https://www.suomisport.fi/events/d1264c5e-04d3-4a14-9084-6389249d4911>

Kesä-ajan ohjatut tunnit:

Junnut ma ja ke klo 16-17 (valmentajana Aleksi)

NON-Stop ma ja ke klo 18-19 (valmentajana Panos)

Nämä kesäharjoitusvuorot laskutetaan erikseen, osallistujien laskut näkyvät suoraan Suomisportissa.

Ilmoitathan mikäli et ole osallistumassa kesäohjattuihin harjoituksiin.

Ruskeasuon seuravuorot siirtyvät kesäaikaan 29.5. ja Rusa menee kiinni juhannuksesta.
Kaikki aikataulut on päivitetty seuran nettisivuille seurakalenteriin [Ajankohtaista – Herakles](#)

Kesä-ajan treenimahdollisuudet:

Tempaus Areena Kera 26.6.-30.7. ma ja to klo 15-18, la klo 10-13

Seura-etuja

Underground Kulosaari <https://theprocess.fi/tuote/salijasenyys-ug-kuukausilaskutus/> 5vkoa 34,50e kirjoita kommenttikenttään Heinäkuu

Mahdollisia ulkotreenimahdollisuuksia kartoitetaan ja niistä ilmoitetaan erikseen.

Uusia vastuuta:

Junnujen harrastevastaava Mattias Björlund

Junnujen kilpailuvastaava Juho Mitrunen

nuorisosähköposti kulkee edelleen Juho kautta.

Treeni-iloa jokaiselle!

Niina

pj