

VECKOSHEMA/VIKKO-OHJELMA

FRIIDROTTSSKOLA augusti-september 2019
YLEISURHEILUKOULU elo-syyskuu 2019



MÅNDAG - MAANANTAI

Alberga/Leppävaara 17.30

	2013-2015 17.30-18.20	2011-2012 17.30-18.30	2009-2010 17.30-18.30	2008-2005 17.30-19.00
5.8	Stafetter / Viestit	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu
12.8	Bollkast/Pallonheitto	Sprint / Pikajuoksu	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat
19.8	Längd/Pituus	Kula/Kuula	Uthållighet/Kestävvyys	Spjut/Keihäs
26.8	Höjd/Korkeus	Höjd/Korkeus	Diskus/Kiekko	Stafetter / Viestit
2.9	Kula/Kuula	Häck/Aidat	Kula/Kuula	Tresteg/Kolmiloikka
9.9	Bollkast/Pallonheitto	Stafetter / Viestit	Gång / Kävely	Längd / Pituus
18.9	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs	Häck/Aidat	Slägga/Moukari
23.9	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Stafetter / Viestit

Tävlingskalender / Kisakalenteri:

- 6.8 Föreningscup del 2, Karis / Seuracup osa 2, Karjaa
- 10.8 NÅID mångkamp del 2, Kyrkslätt / NÅID moniottelut osa 2, Kirkkonummi
- 20-21.8 ESBO IF MÄSTERSKAP / MESTARUUSKISA
- 24.8 NÅID Stafetter / Viestit, Raseborg/Raasepori

Mera info om tävlingarna per epost!

Lisää tietoa kisoista sähköpostitse!

TISDAG - TIISTAI

Köklax/Kauklahti 17.30

	2013-2015 17.30-18.20	2011-2012 17.30-18.30	2009-2010 17.30-18.30	2008-2005 17.30-19.00
6.8	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Höjd / Korkeus	Sprint/Pikajuoksu
13.8	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Gång / Kävely	Spjut/Keihäs
20.8	KLUBBMÄSTERSKAP / SEURAMESTARUUS			
27.8	Häck/Aidat	Häck/Aidat	Diskus/Kiekko	Sprint / Pikajuoksu
3.9	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu	Häck/Aidat	Längd/Pituus
10.9	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter / Viestit	Stafetter/Viestit	Kula/Kuula
17.9	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Höjd/Korkeus
24.9	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Tresteg/Kolmiloikka	Häck/Aidat

TORSDAG - TORSTAI

Grankulla/Kauniainen 18:00

	2014-2015 18.00-18.50	2013 18.00-18.50	2011-2012 18.00-19.00	2009-2010 18.00-19.00	2008-2005 18.00-19.30
8.8	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Stafetter / Viestit
15.8	Bollkast/Pallonheitto	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu
22.8	Stafetter / Viestit	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Höjd/Korkeus	Gång / Kävely
29.8	Häck / Aidat	Häck/Aidat	Spjut/Keihäs	Stafetter/Viestit	Diskus/Kiekko
5.9	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka	Uthållighet/Kestävvyys
12.9	Häck / Aidat	Diskus/Kiekko	Höjd / Korkeus	Kula/Kuula	Längd/Pituus
19.9	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Kula/Kuula	Spjut/Keihäs	Häck/Aidat
26.9	Höjd/Korkeus	Stafetter / Viestit	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus