

FRIIDROTTSKOLA / YLEISURHEILUKOULU  
2019-2020



**MÅNDAG / MAANANTAI**

| <b>2013-2015</b><br>18.00-18.50 |                          | <b>2012-2011</b><br>18.00-19.00 | <b>2010-2009</b><br>18.00-19.00 | <b>2005-2008</b><br>19.00-20.30        |
|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| 7.10                            | Bollkast / Pallonheitto  | Höjdhopp / Korkeushyppy         | Häcklöpning / Aitajuoksu        | Kula / Kuula                           |
| 14.10                           | Längdhopp / Pituushyppy  | Häcklöpning / Aitajuoksu        | Höjdhopp / Korkeushyppy         | Snabbhet / Pikajuoksu                  |
| 21.10                           | Häcklöpning / Aitajuoksu | Bollkast / Pallonheitto         | Längd / Pituus                  | Uthållighet / Kestävyyys + kehonhuolto |
| 28.10                           | Höjd / Korkeus           | Längd / Pituus                  | Spjut / Keihäs                  | Höjd / Korkeus                         |
| 4.11                            | Kula / Kuula             | Diskus / Kiekko                 | Höjdhopp / Korkeushyppy         | Kula / Kuula                           |
| 11.11                           | Längdhopp / Pituushyppy  | Häcklöpning / Aitajuoksu        | Snabbhet / Pikajuoksu           | Diskus / Kiekko                        |
| 18.11                           | Slägga / Moukari         | Höjdhopp / Korkeushyppy         | Kula / Kuula                    | Höjd / Korkeus                         |
| 25.11                           | Snabbhet / Pikajuoksu    | Slägga / Moukari                | Längd / Pituus                  | Slägga / Moukari                       |
| 2.12                            | Diskus / Kiekko          | Spjut / Keihäs                  | Häcklöpning / Aitajuoksu        | Häcklöpning / Aitajuoksu               |
| 9.12                            | Höjd / Korkeus           | Längd / Pituus                  | Slägga / Moukari                | Uthållighet / Kestävyyys + kehonhuolto |
| 16.12                           | Bollkast / Pallonheitto  | Snabbhet / Pikajuoksu           | Diskus / Kiekko                 | Kula / Kuula                           |

**SÄSONGAVSLUTNING alla är välkomna med / KAUDENPÄÄTTÄJÄISET kaikki ovat tervetulleita mukaan**

**LÖRDAG / LAUANTAI**

| <b>2013-2014</b><br>12.30-13.20 |                         | <b>2011-2012</b><br>12.30-13.30                         | <b>2009-2010</b><br>12.30-13.30 | <b>2005-2008</b><br>12.30-14.00        |
|---------------------------------|-------------------------|---|---------------------------------|--|
| 12.10                           | Spjut / Keihäs          | Häcklöpning / Aitajuoksu                                | Höjd / Korkeus                  | Löpning / Juoksu                       |
| 19.10                           | Längdhopp / Pituushyppy | Höjd / Korkeus  | Snabbhet / Pikajuoksu           | Spjut / keihäs                         |
| 26.10                           |                         | <b>TRÄNINGSTUREN INHIBERAD / HARJOITUSVUORO PERUTTU</b> |                                 |  |
| 2.11                            | Bollkast / Pallonheitto | Kula / Kuula  | Diskus / Kiekko                 | Gång / Kävely                          |
| 9.11                            | Kula / Kuula            | Längdhopp / Pituushyppy                                 | Häcklöpning / Aitajuoksu        | Uthållighet / Kestävyyys + kehonhuolto |
| 16.11                           |                         | <b>TRÄNINGSTUREN INHIBERAD / HARJOITUSVUORO PERUTTU</b> |                                 |  |
| 23.11                           | Höjd / Korkeus          | Diskus / Kiekko   | Kula / Kuula                    | Häcklöpning / Aitajuoksu               |
| 30.11                           | Längdhopp / Pituushyppy | Höjd / Korkeus  | Löpning / Juoksu                | Spjut / Keihäs                         |
| 7.12                            |                         | <b>TRÄNINGSTUREN INHIBERAD / HARJOITUSVUORO PERUTTU</b> |                                 |  |
| 14.12                           | Höjd / Korkeus          | Häcklöpning / Aitajuoksu                                | Tresteg / Kolmiloikka           | Snabbhet / Pikajuoksu                  |
| 21.12                           | Spjut / Keihäs          | Kula / Kuula  | Snabbhet / Pikajuoksu           | uthållighet / kestävyys + kehonhuolto  |