

FRIIDROTTSKOLA / YLEISURHEILUKOULU
2019-2020



MÅNDAG / MAANANTAI

2013-2015 18.00-18.50		2012-2011 18.00-19.00	2010-2009 18.00-19.00	2005-2008 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

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