



MÅNDAG / MAANANTAI

2013-2014 18.00-18.50	2011-2012 18.00-19.00	2009-2010 18.00-19.00	2005-2008 19.00-20.30
6.1 Bollkast / Pallonheitto	Höjdhoppp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula
13.1 Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhoppp / Korkeushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu
20.1 Häcklöpning / Aitajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Uthållighet / Kestävvyys
27.1 Höjd / Korkeus	Längd / Pituus	Spjut / Keihäs	Höjd / Korkeus
3.2 Kula / Kuula	Diskus / Kiekko	Höjdhoppp / Korkeushyppy	Kula / Kuula
10.2 Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Diskus / Kiekko
17.2 Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhoppp / Korkeushyppy	Kula / Kuula	Höjd / Korkeus
24.2 Snabbhet / Pikajuoksu	Slägga / Moukari	Längd / Pituus	Slägga / Moukari
2.3 Diskus / Kiekko	Spjut / Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu
9.3 Höjd / Korkeus	Längd / Pituus	Slägga / Moukari	Uthållighet / Kestävvyys + kehonhuolto
16.3 Spjut / Keihäs	Kula / Kuula	Tresteg / Kolmiloikka	Snabbhet / Pikajuoksu
23.3 Stafetter / Viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Diskus / kiekko	Kula / Kuula
30.4 Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafetter / Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu
6.4 Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Höjdhoppp / Korkeushyppy	Diskus / Kiekko
13.4 Bollkast / Pallonheitto	Höjdhoppp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Slägga / Moukari

LÖRDAG / LAUANTAI

2013-2014 12.30-13.20	2011-2012 12.30-13.30	2009-2010 12.30-13.30
11.1	KLUBBKAMP - INGEN TRÄNING / SEURAOITTELU - EI TREENIÄ	
18.1 Spjut / Keihäs	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Kula / Kuula
25.1	TRÄNINGSTUREN INHIBERAD / HARJOITUSUORO PERUTTU	
1.2 Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Längdhopp / Pituushyppy
8.2 Kula / Kuula	Höjdhoppp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu
15.2 Bollkast / Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs
22.2 Höjdhoppp / Korkeus	Längdhopp / Pituushyppy Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Snabbhet / Pikajuoksu + stafetter/viestit
29.2 Häcklöpning / Aitajuoksu Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	kula / kuula	Kula / Kuula
14.3 Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhoppp / Korkeushyppy	Diskus / kiekko
21.3	ESBO IF KLUBBMÄSTERSKAP / ESBO IF SEURAN MESTARUUSKISAT	
28.3 Bollkast / Pallonheitto	Spjut / Keihäs	Längdhopp / Pituushyppy Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit
4.4 Spjut / Keihäs	Längdhopp / Pituushyppy Snabbhet / Pikajuoksu + Stafetter / Viestit	Spjut / Keihäs
11.4 Höjdhoppp / Korkeus	Viestit	Kula / Kuula
18.4 Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	