

# VECKOSHEMA/VIIKKO-OHJELMA

FRIIDROTTSSKOLA Juni - juli 2020  
YLEISURHEILUKOULU Kesäkuu - heinäkuu2020



## MÅNDAG - MAANANTAI

Alberga/Leppävaara 17.00

	2014-2016 17.00-17.50	2011-2013 17.00-18.00	2009-2010 18.00-19.30	2007-2008 18.00-19.30
1.6	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu
8.6	Bollkast/Pallonheitto	Sprint / Pikajuoksu	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat
15.6	Spjut/Keihäs	Kula/Kuula	Häck/Aidat	<b>Silja Line tävlingar 11-13 åringar // Silja Line kisat 11-13 vuotiaat.</b>
22.6	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Diskus/Kiekko	Stafetter / Viestit
29.6	Kula/Kuula	Häck/Aidat	Spjut/Keihäs	Tresteg/Kolmiloikka
6.7	<b>Inhiberad träningstur / Peruuttu harjoituskerta</b>		<b>Inhiberad träningstur / Peruuttu harjoituskerta</b>	
13.7	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Slägga/Moukari
20.7	Häck/Aidat	längd/Pituus	Uthållighet/Kestävvyys	Kula/Kuula
27.7	Längd/Pituus	Sprint / Pikajuoksu	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu

## TISDAG - TIISTAI

Köklax/Kauklahti 17.00

	2014-2016 17.00-17.50	2011-2013 17.00-18.00	2009-2010 18.00-19.30	2007-2008 18.00-19.30
2.6	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu
9.6	Häck/Aidat	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs
16.6	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Uthållighet/Kestävvyys	Diskus/Kiekko
23.6	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus
30.6	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs	Löpning/Juoksu
7.7	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter / Viestit	Gång / Kävely	Kula/Kuula
14.7	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Längd/Pituus	Längd/Pituus
21.7	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Uthållighet/Kestävvyys	Spjut/Keihäs
28.7	Sprint/Pikajuoksu	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Kula/Kuula

## TORSDAG - TORSTAI

Grankulla/Kauniainen 17.30

	2014-2016 17.30-18.20	2011-2013 17.30-18.30	2009-2010 18.30-20.00	2007-2008 18.30-20.00
4.6	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs	Häck/Aidat	Stafetter / Viestit
11.6	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu
18.6	<b>Inhiberad träningstur / Peruuttu harjoituskerta</b>		<b>Inhiberad träningstur / Peruuttu harjoituskerta</b>	
25.6	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka	Uthållighet/Kestävvyys
2.7	Häck/Aidat	Spjut/Keihäs	Kula/Kuula	Häck/Aidat
9.7	Längd/Pituus	Stafetter/Viestit	Spjut/Keihäs	Höjd/Korkeus
16.7	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Uthållighet/Kestävvyys	Kula/kuula
23.7	Sprint/Pikajuoksu	Kula/Kuula	Häck/Aidat	Stafetter / Viestit
30.7	Kula/Kuula	Sprint/Pikajuoksu	Längd/Pituus	sprint/Pikajuoksu