

VECKOSCHEMA/VIIKKO-OHJELMA

FRIIDROTTSSKOLA augusti-september 2020

YLEISURHEILUKOULU elo-syyskuu 2020



MÅNDAG - MAANANTAI

Alberga/Leppävaara

	2014-2016 17.00-17.50	2011-2013 17.00-18.00	2009-2010 18.00-19.30	2007-2008 18.00-19.30
3.8	Stafetter / Viestit	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu
10.8	Bollkast/Pallonheitto	Sprint / Pikajuoksu	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat
17.8	Längd/Pituus	Kula/Kuula	Uthållighet/Kestävyys	Spjut/Keihäs
24.8	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Diskus/Kiekko	Stafetter / Viestit
31.9	Kula/Kuula	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka	Kula/Kuula
7.9	Bollkast/Pallonheitto	Stafetter / Viestit	Gång / Kävely	Längd/Pituus
14.9	Längd/Pituus	Spjut/Keihäs	Häck/Aidat	Slägga/Moukari
21.9	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Stafetter / Viestit

TISDAG - TIISTAI

Köklax/Kauklahti

	2014-2016 17.00-17.50	2011-2013 17.00-18.00	2009-2010 18.00-19.30	2007-2008 18.00-19.30
4.8	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Höjd / Korkeus	Sprint/Pikajuoksu
11.8	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Gång / Kävely	Spjut/Keihäs
18.8	KLUBBMÄSTERSKAP / SEURAMESTARUUS			
25.8	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Diskus/Kiekko	Sprint/Pikajuoksu
1.9	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu	Häck/Aidat	Längd/Pituus
8.9	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter / Viestit	Stafetter/Viestit	Kula/Kuula
15.9	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Höjd/Korkeus
22.9	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Tresteg/Kolmiloikka	Häck/Aidat

TORSDAG - TORSTAI

Grankulla/Kauniainen

	2014-2016 17.30-18.20	2011-2013 17.30-18.30	2009-2010 18.30-20.00	2007-2008 18.00-19.30
6.8	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Häck/Aidat	Stafetter / Viestit
13.8	Sprint/Pikajuoksu	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Längd/Pituus
20.8	Stafetter / Viestit	Höjd/Korkeus	Höjd/Korkeus	Höjd / Korkeus
27.8	Häck / Aidat	Spjut/Keihäs	Stafetter/Viestit	Stafetter / Viestit
3.9	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus	Tresteg/Kolmiloikka	Tresteg/Kolmiloikka
10.9	Häck / Aidat	Diskus/Kiekko	Kula/Kuula	Kula/Kuula
17.9	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Spjut/Keihäs	Spjut/Keihäs
24.9	Höjd/Korkeus	Stafetter / Viestit	Längd/Pituus	Diskus / Kiekko