

FRIIDROTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

Veckoshemat / Viikko ohjelma

Lokakuu - Joulukuu 2020



MÅNDAG / MAANANTAI

|        | 2014-2016<br>18.00-18.50                                                            | 2011-2013<br>18.00-19.00 | 2010-2009<br>19.00-20.30              |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 5.10.  | Häcklöpning / Aitajuoksu                                                            | Häcklöpning / Aitajuoksu | Kula / Kuula                          |
| 12.10. | Längdhopp / Pituushyppy                                                             | Höjdhop / Korkeushyppy   | Snabbhet / Pikajuoksu                 |
| 19.10. | Bollkast / Pallonheitto                                                             | Tresteg / Kolmiloikka    | Uthållighet / Kestävyys + kehonhuolto |
| 26.11  | Höjd / Korkeus                                                                      | Längd / Pituus           | Höjd / Korkeus                        |
| 2.11   | Kula / Kuula                                                                        | Snabbhet / Pikajuoksu    | Häcklöpning / Aitajuoksu              |
| 9.11   | Längdhopp / Pituushyppy                                                             | Häcklöpning / Aitajuoksu | Diskus / Kiekko                       |
| 16.11  | Höjdhop / Korkeushyppy                                                              | Tresteg / Kolmiloikka    | Höjd / Korkeus                        |
| 23.11  | Snabbhet / Pikajuoksu                                                               | Spjut / Keihäs           | Slägga / Moukari                      |
| 30.11  | Häcklöpning / Aitajuoksu                                                            | Snabbhet / Pikajuoksu    | Häcklöpning / Aitajuoksu              |
| 7.12   | Höjd / Korkeus                                                                      | Längd / Pituus           | Uthållighet / Kestävyys + kehonhuolto |
| 14.12  | Snabbhet / Pikajuoksu                                                               | Höjdhop / Korkeushyppy   |                                       |
| 21.12  | KAUDEN PÄÄTTÄJÄISET Kaikki ovat tervetulleita / SÄONGSAVSLUTNING Alla får komma med |                          |                                       |

LÖRDAG / LAUANTAI

|        | 2014-2016<br>12.30-13.20                        | 2011-2013<br>12.30-13.30 | 2009-2010<br>12.30-14.00              |
|--------|-------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 10.10. | Längdhopp / Pituushyppy                         | Häcklöpning / Aitajuoksu | Löpning / Juoksu                      |
| 17.10. | Häcklöpning / Aitajuoksu                        | Längdhopp / Pituushyppy  | Kula / Kuula                          |
| 24.10. | Snabbhet / Pikajuoksu                           | Höjdhop / Korkeushyppy   | Spjut / Keihäs                        |
| 31.10. | Bollkast / Pallonheitto                         | Kula / Kuula             | Gång / Kävely                         |
| 7.11   | Kula / Kuula                                    | Längdhopp / Pituushyppy  | Uthållighet / Kestävyys + kehonhuolto |
| 14.11  | Häcklöpning / Aitajuoksu                        | Snabbhet / Pikajuoksu    | Spjut / Keihäs                        |
| 21.11  | Höjdhop / Korkeushyppy                          | Diskus / Kiekko          | Häcklöpning / Aitajuoksu              |
| 28.11  | INHIBERAD TRÄNINGSTUR / PERUUTTU HARJOITUSVUORO |                          |                                       |
| 5.12   | Snabbhet / Pikajuoksu                           | Häcklöpning / Aitajuoksu | Löpning / Juoksu                      |
| 12.12  | Höjdhop / Korkeushyppy                          | Längdhopp / Pituushyppy  | Snabbhet / Pikajuoksu                 |
| 19.12  | Spjut / Keihäs                                  | Höjdhop / Korkeushyppy   | Kula / Kuula                          |