

FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

2021



MÅNDAG / MAANANTAI

	2015-2016	2013-2014	2011-2012	2009-2010
	18.00-18.50	18.00-19.00	18.00-19.00	19.00-20.30
1.2	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu Kula / Kuula
8.2	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Längdhopp / Pituushyppy Snabbhet / Pikajuoksu
15.2	Häcklöpning / Aitajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Tresteg / Kolmiloikka Uthållighet / Kestävvyys
22.2	Höjd / Korkeus	Diskus / Kiekko	Spjut / Keihäs	Snabbhet / Pikajuoksu Höjd / Korkeus
1.3	Kula / Kuula	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy Kula / Kuula
8.3	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu Diskus / Kiekko
15.3	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Längd / Pituus	Gång / Kävely Höjd / Korkeus
22.3	Snabbhet / Pikajuoksu	Slägga / Moukari	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu Slägga / Moukari
29.3	Diskus / Kiekko	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula Häcklöpning / Aitajuoksu
5.4			<b>PÅSK (hallen stängd) PÄÄSIÄINEN (halli kiinni)</b>	
12.4	Stafetter / Viestit	Kula / Kuula	Tresteg / Kolmiloikka	Spjut / Keihäs Snabbhet / Pikajuoksu
<b>Kompenserande träningar / Korvaavat harjoitukset:</b>				
19.4	Höjd / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Diskus / Kiekko	Längdhopp / Pituushyppy Kula / Kuula
26.4	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafetter / Viestit	Stafetter / Viestit Häcklöpning / Aitajuoksu

LÖRDAG / LAUANTAI

	2014-2016	2011-2013	2009-2010
	12.30-13.20	12.30-13.30	12.30-14
6.2	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu Längdhopp / Pituushyppy
13.2	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Kula / Kuula Häcklöpning / Aitajuoksu
20.2	Snabbhet / Pikajuoksu	Kula / Kuula	Höjdhopp / Korkeus Uthållighet / Kestävvyys
27.2	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy Spjut / Keihäs
6.3	Kula / Kuula	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu Snabbhet / Pikajuoksu
13.3	Höjdhopp / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs Längdhopp / Pituushyppy
20.3		<b>ESBO IF KLUBBMÄSTERSKAP / ESBO IF SEURAN MESTARUUSKISAT</b>	
27.3	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Kula / Kuula Gång / Kävely
3.4	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Kula / Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu Uthållighet / Kestävvyys
10.4	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeushyppy	Diskus / kiekko Tresteg / Kolmiloikka
17.4	Bollkast / Pallonheitto	Spjut / Keihäs	Höjdhopp / Korkeus Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit