

FRIIDROTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

2021



MÅNDAG / MAANANTAI

	2017	2016	2015	2013-2014	2011-2012	2009-2010
	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-18.00	18.00-19.00	18.00-19.30
4.10	Bollkast / Pallonheitto	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu Kula / Kuula
11.10	Längd / Pituus	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy Snabbhet / Pikajuoksu
18.10	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Spjut / Keihäs	Tresteg / Kolmiloikka Uthållighet / Kestävyyss
25.10	Höjd / Korkeus	Höjd / Korkeus	Diskus / Kiekko	Spjut / Keihäs	Diskus / Kiekko	Snabbhet / Pikajuoksu Höjd / Korkeus
1.11	Kula / Kuula	Kula / Kuula	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Längdhopp / Pituushyppy Kula / Kuula
8.11	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu Diskus / Kiekko
15.11	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Längd / Pituus	Tresteg / Kolmiloikka	Gång / Kävely Höjd / Korkeus
22.11	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Slägga / Moukari	Höjdhopp / Korkeushyppy	Slägga / Moukari	Häcklöpning / Aitajuoksu Slägga / Moukari
29.11	Diskus / Kiekko	Diskus / Kiekko	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Kula / Kuula Häcklöpning / Aitajuoksu
6.12			<b>Självständighetsdag - ingen träning / Itsenäisyyspäivä - ei harjoituksia</b>			
13.12	Höjd / Korkeus	Höjd / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Diskus / Kiekko	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy Kula / Kuula
20.12	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafetter / Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafetter / Viestit Häcklöpning / Aitajuoksu

LÖRDAG / LAUANTAI

	2016-2017	2015	2013-2014	2011-2012	2009-2010
	12.30-13.20	12.30-13.20	12.30-13.30	12.30-13.30	12.30-14
9.10	Bollkast / Pallonheitto	Bollkast / Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu Längdhopp / Pituushyppy
16.10	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Spjut / Keihäs	Snabbhet / Pikajuoksu	Kula / Kuula Häcklöpning / Aitajuoksu
23.10			<b>Höstlov - ingen träning / Syysloma - ei harjoituksia</b>		
30.10			<i>Träningssturen iniberad - träning på söndgaen / Harjoitusvuoro peruuttu - harjoitukset sunnuntaina</i>		
6.11	Kula / Kuula	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu Snabbhet / Pikajuoksu
13.11	Höjdhopp / Korkeus	Höjdhopp / Korkeus	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs Längdhopp / Pituushyppy
20.11	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Kula / Kuula Gång / Kävely
27.11	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Kula / Kuula	Kula / Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu Uthållighet / Kestövyys
4.12	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Längd / Pituus	Höjdhopp / Korkeushyppy	Diskus / kiekko Tresteg / Kolmiloikka
11.12	Bollkast / Pallonheitto	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeushyppy	Spjut / Keihäs	Höjdhopp / Korkeus Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit
18.12	Höjdhopp / Korkeus	Höjdhopp / Korkeus	Diskus / Kiekko	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu Längdhopp / Pituushyppy

Kompenserande träningar söndag Kannbro kl 15 / Korvaavat harjoitukset sunnuntai Kannusilta klo 15

31.10	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy Spjut / Keihäs
-------	--------------------------	--------------------------	---	-------------------------	--