

FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

2022



MÄNDAG / MAANANTAI

	2017	2016	2015	2014	2013	2011-2012	2009-2010	
	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.00	18.00-19.30	
10.1.	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhop / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula	Höjdhop / Korkeushyppy	
17.1.	Längd / Pituus	Bollkast / Pallonheitto	Spjut / Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhop / Korkeushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	
24.1.	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjd / Korkeus	Längd / Pituus	Bollkast / Pallonheitto	Spjut / Keihäs	Uthållighet / Kestävyyys	Spjut / Keihäs	
31.1.	Höjd / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Diskus / Kiekko	Längd / Pituus	Höjd / Korkeus	Diskus / Kiekko	
7.1.	Kula / Kuula	Spjut / Keihäs	Höjdhop / Korkeushyppy	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu	Kula / Kuula	Längd / Pituus	
14.2.	Längdhopp / Pituushyppy	Höjd / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula	Slägga / Moukari	Häcklöpning / Aitajuoksu	
21.2.			Sportlov - ingen träning / Hihtoloma - ei harjoituksia					
28.2.	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhop / Korkeushyppy	Slägga / Moukari	Spjut / Keihäs	Diskus / Kiekko	Slägga / Moukari	
7.3.	Diskus / Kiekko	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhop / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhop / Korkeushyppy	
14.3.	Höjd / Korkeus	Spjut / Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko	Stafetter / Viestit	Stafetter / Viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	
21.3.	Längdhopp / Pituushyppy	Höjd / Korkeus	Stafetter / Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko	Tresteg / Kolmiloikka	Häcklöpning / Aitajuoksu	
28.3.	Häcklöpning / Aitajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	
4.4.	Spjut / Keihäs	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Kula / Kuula	Slägga / Moukari	Snabbhet / Pikajuoksu	
11.4.	Längd / Pituus	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhop / Korkeushyppy	Slägga / Moukari	Stafetter / Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko	
18.4.			Påsklov - ingen träning / Pääsiäinen - ei harjoituksia					

LÖRDAG / LAUANTAI

	2016-2017	2015	2014	2013	2011-2012	2009-2010	
	12.30-13.20	12.30-13.20	12.30-13.30	12.30-13.30	12.30-13.30	12.30-14	
15.1.	Längd / Pituus	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhop / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu	
22.1.	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhop / Korkeushyppy	
29.1.	Höjd / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Uthållighet / Kestävyyys	Spjut / Keihäs	
5.2.	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjd / Korkeus	Diskus / Kiekko	Spjut / Keihäs	Höjd / Korkeus	Längd / Pituus	
12.2.	Spjut / Keihäs	Kula / Kuula	Längd / Pituus	Höjdhop / Korkeushyppy	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu	
19.2.	Höjd / Korkeus	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Slägga / Moukari	Kula / Kuula	
26.2.			Sportlov - ingen träning / Hihtoloma - ei harjoituksia				
4.3.	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Slägga / Moukari	Höjdhop / Korkeushyppy	Diskus / Kiekko	Stafetter / Viestit	
12.3.	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko	Snabbhet / Pikajuoksu	Diskus / Kiekko	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhop / Korkeushyppy	
19.3.	Spjut / Keihäs	Höjd / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Stafetter / Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	
26.3.	Höjd / Korkeus	Längdhopp / Pituushyppy	Diskus / Kiekko	Stafetter / Viestit	Tresteg / Kolmiloikka	Diskus / Kiekko	
2.4.	Bollkast / Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	
9.4.	Snabbhet / Pikajuoksu	Spjut / Keihäs	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Slägga / Moukari	Kula / Kuula	
16.4.			Påsklov - ingen träning / Pääsiäinen - ei harjoituksia				
23.4.	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Slägga / Moukari	Höjdhop / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafetter / Viestit	