

GRENSHEMA / LAJIOHJELMA
 FRIIDROTTSSKOLA maj-juni 2022
 YLEISURHEILUKOULU touko-kesäkuu 2022
 Uppdaterad / Päivitetty 29.4.2022



MÅNDAG - MAANANTAI

Alberga/Leppävaara

	2017 - 2018	2015- 2016	2013-2014	2012-2009
	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.30
2.5	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus
9.5	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Sprint / Pikajuoksu	Höjd/Korkeus
16.5	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula	Häck/Aidat
23.5	Häck/Aidat	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Kula/Kuula
30.5	Kula/Kuula	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Diskus/Kiekko
6.6	STADION SULJETTU, KAIKILLA TREENIT HEITTOPAIKALLA			
13.6	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Sprint/Pikajuoksu
20.6	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Stafetter/Viestit

TISDAG - TIISTAI

Köklax/Kauklahti

	2017 - 2018	2015- 2016	2013-2014	2012-2011	2009-2010
	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.30	18.00-19.30
3.5	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus
10.5	Häck/Aidat	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Höjd/Korkeus
17.5	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat
24.5	KURRENKIERROS KAUNIAISSA, KAIKKI MUKAAN!				
31.5	Stafetter/Viestit	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Diskus/Kiekko	Sprint/Pikajuoksu
7.6	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Kula/Kuula	Stafetter/Viestit
14.6	Bollkast/Pallonheitto	Stafetter/Viestit	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus
21.6	Häck/Aidat	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Längd/Pituus

TORSDAG - TORSTAI

Grankulla/Kauniainen

	2018	2017	2016	2015	2013-2014	2012-2011	2009-2010
	17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.30	17.30-18.30	17.30-18.30	18.30-20.00	18.30-20.00
5.5	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Stafetter / Viestit	Spjut/Keihäs	Stafetter / Viestit
12.5	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Sprint/Pikajuoksu
19.5	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Uthållighet/Kestävyyt	Längd/Pituus	Uthållighet/Kestävyyt
26.5	Kula / Kuula	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu	Gång/Kävely	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka	Diskus/Kiekko
2.6	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula	Längd/Pituus	Gång/Kävely	Häck/Aidat
9.6	Häck/Aidat	Kula / Kuula	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Gång/Kävely	Kula/Kuula	Höjd/Korkeus
16.6	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Kula/kuula	Höjd/Korkeus	Kula/kuula

Säsongen: 2.5-22.9, sommarparus 22.6-31.7 / Kesän harjoituskausi: 2.5-22.9, kesätauko 22.6-31.7