

GRENSCHEMA / LAJIOHJELMA
 FRIIDROTTSKOLA aug-sept 2022
 YLEISURHEILUKOULU heinä-syyskuu 2022
 Uppdaterad / Päivitetty 1.8.2022



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
1.8	Mobility/Liikkuvuutta	Häck/Aidat	Hopp/Hyppyjä	Häck/Aidat
8.8	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Mobility/Liikkuvuutta	Sprint / Pikajuoksu
15.8	Bollkast/Pallonheitto	Hyppyjä/Hopp	Häck/Aidat	Kula/Kuula
22.8	Stafetter/Viestit	Häck/Aidat	Kula/Kuula	Slägga/Moukari
29.8	Häck/Aidat	Kula/Kuula	Diskus/Kiekko	Stafetter/Viestit
5.9	Bollkast/Pallonheitto	Stafetter/Viestit	Sprint/Pikajuoksu	Kula/Kuula
12.9	Stafetter/Viestit	Liikkuvuutta / Mobility	Stafetter/Viestit	Mobility/Liikkuvuutta
19.9	Häck/Aidat	Bollkast/Pallonheitto	Slägga/Moukari	Häck/Aidat

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
2.8	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Längd/Pituus
9.8	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Spjut/Keihäs	Höjd/Korkeus	Höjd/Korkeus
16.8	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Häck/Aidat
23.8	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter/Viestit	Diskus/Kiekko	Sprint/Pikajuoksu	Slägga/Moukari
30.8	Höjd/Korkeus	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Spjut/Keihäs	Sprint/Pikajuoksu
6.9	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Kula/Kuula	Längd/Pituus	Stafetter/Viestit
13.9	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus
20.9	Häck/Aidat	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Slägga/Moukari	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
4.8	Sprint/Pikajuoksu	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Stafetter / Viestit	Kula/kuula	Stafetter / Viestit	Spjut/Keihäs
11.8	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Höjd/Korkeus	Längd/Pituus	Kula/Kuula	Häck/Aidat
18.8	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Tresteg/Kolmiloikka	Sprint/Pikajuoksu	Uthållighet/Kestävvyys	Längd/Pituus
25.8	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Gång/Kävely	Häck/Aidat	Spjut/Keihäs	Diskus/Kiekko	Kula/Kuula
1.9	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Kula / Kuula	Spjut/Keihäs	Häck/Aidat	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter / Viestit
8.9	Bollkast/Pallonheitto	Stafetter/Viestit	Stafetter / Viestit	Kula/kuula	Diskus/Kiekko	Höjd/Korkeus	Höjd/Korkeus
15.9	Sprint/Pikajuoksu	Bollkast/Pallonheitto	Spjut/Keihäs	Sprint/Pikajuoksu	Höjd/Korkeus	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka
22.9	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Sprint/Pikajuoksu	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka	Stafetter / Viestit	Sprint/Pikajuoksu

Säsongen: 2.5-22.9, sommarpaus 22.6-31.7 / Kesän harjoituskausi: 2.5-22.9, kesätäuko 22.6-31.7