

FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

2022



MÄNDAG / MAANANTAI

	2018	2017	2016	2015	2013-2014	2011-2012
	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.00
3.10	Längdhopp / Pituushyppy	Bollkast / Pallonheitto	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy
10.10	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko	Häcklöpning / Aitajuoksu
17.10	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Spjut / Keihäs
24.10	Kula / Kuula	Höjd / Korkeus	Höjd / Korkeus	Diskus / Kiekko	Spjut / Keihäs	Diskus / Kiekko
31.10	Höjdhopp / Korkeus	Kula / Kuula	Kula / Kuula	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus
7.11	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu
14.11	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Längd / Pituus	Tresteg / Kolmiloikka
21.11	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Slägga / Moukari	Höjdhopp / Korkeushyppy	Slägga / Moukari
28.11	Bollkast / Pallonheitto	Diskus / Kiekko	Spjut / Keihäs	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy
5.12	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Slägga / Moukari	Längd / Pituus
12.12	Diskus / Kiekko	Höjd / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Stafetter / Viestit
19.12	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Höjd / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafetter / Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu

Syyslomaviikko, poikkeukset mahdollisia

LÖRDAG / LAUANTAI

	2018	2017	2016	2015	2013-2014	2011-2012
	12.30-13.20	12.30-13.20	12.30-13.30	12.30-13.30	12.30-13.30	12.30-13.30
8.10	Snabbhet / Pikajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Spjut / Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy
15.10	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu	Spjut / Keihäs	Snabbhet / Pikajuoksu
22.10			Höstlov - ingen träning / Syyslooma - ei harjoituksia			
29.10	Höjdhopp / Korkeus	Höjdhopp / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit
5.11	Längdhopp / Pituushyppy	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy
12.11	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Spjut / Keihäs	Höjdhopp / Korkeus	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu
19.11	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit
26.11	Bollkast / Pallonheitto	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula
3.12	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Längd / Pituus	Höjdhopp / Korkeushyppy
10.12	Spjut / Keihäs	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeus	Kula / Kuula	Höjdhopp / Korkeushyppy	Spjut / Keihäs
17.12	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Spjut / Keihäs	Höjdhopp / Korkeus	Diskus / Kiekko	Längdhopp / Pituushyppy

Kausi: 3.10.2022-22.4.2023, joulutauko 20.12.2022-6.1.2023