

FRIIDROTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU
2023



MÄNDAG / MAANANTAI

	2018 17.00-17.50	2017 17.00-17.50	2016 17.00-18.00	2015 17.00-18.00	2013-2014 17.00-18.00	2011-2012 18.00-19.00
9.1	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeushyppy	Kula/Kuula	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu
16.1	Längd / Pituus	Bollkast / Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko
23.1	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Bollkast / Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Längd / Pituus
30.1	Höjd / Korkeus	Kula / Kuula	Diskus / Kiekko	Höjd / Korkeus	Diskus / Kiekko	Spjut / Keihäs
31.10	Kula / Kuula	Höjdhopp / Korkeus	Längd / Pituus	Kula / Kuula	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu
6.2	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Kula / Kuula
13.2	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Spjut / Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu	Tresteg / Kolmiloikka	Längd / Pituus
20.2			Sportslov vecka, inga övningar / Hiihtolomaviikko, ei harjoituksia!			
27.2	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Slägga / Moukari	Längd / Pituus	Slägga / Moukari	Höjdhopp / Korkeushyppy
6.3	Diskus / Kiekko	Bollkast / Pallonheitto	Snabbhet / Pikajuoksu	Spjut / Keihäs	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu
13.3	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus	Slägga / Moukari
20.3	Höjd / Korkeus	Diskus / Kiekko	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Stafetter / Viestit	Höjdhopp / Korkeushyppy
27.3	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjd / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafetter / Viestit
3.4	Stafetter/Viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Bollkast/Pallonheitto	Diskus / Kiekko	Kula/Kuula	Häck/Aidat
10.4			Påsklov, inga övningar / Pääsiäisaika, ei harjoituksia!			
17.4	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Stafetter/Viestit	Häck/Aidat	Uthållighet/Kestävyyt

Ystäväviikko, tuo kaveri kokeilemaan!

LÖRDAG / LAUANTAI

	2018 12.30-13.20	2017 12.30-13.20	2016 12.30-13.30	2015 12.30-13.30	2013-2014 12.30-13.30	2011-2012 12.30-13.30
7.1			Hallen är stängd / Otahalli suljettu!			
14.1	Bollkast / Pallonheitto	Snabbhet / Pikajuoksu	Spjut / Keihäs	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu
21.1	Längdhopp / Pituushyppy	Bollkast / Pallonheitto	Snabbhet / Pikajuoksu	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu	Spjut / Keihäs
28.1	Höjdhopp / Korkeus	Höjdhopp / Korkeus	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Kula / Kuula
4.2	Kula / Kuula	Längdhopp / Pituushyppy	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Höjdhopp / Korkeushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu
11.2	Höjdhopp / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Spjut / Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus
18.2	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Höjdhopp / Korkeushyppy
25.2			Sportslov vecka, inga övningar / Hiihtolomaviikko, ei harjoituksia!			
4.3	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Bollkast / Pallonheitto	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Kula / Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu
11.3	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeushyppy	Längd / Pituus
18.3	Bollkast / Pallonheitto	Spjut / Keihäs	Kula / Kuula	Höjdhopp / Korkeus	Spjut / Keihäs	Höjdhopp / Korkeushyppy
25.3	Höjdhopp / Korkeus	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Spjut / Keihäs	Längdhopp / Pituushyppy	Diskus / Kiekko
1.4	Kula / Kuula	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu	Gång/Kävely	Häck/Aidat	Tresteg/Kolmiloikka
8.4	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula	Längd/Pituus	Gång/Kävely
15.4	Häck/Aidat	Kula / Kuula	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Gång/Kävely	Snabbhet / Pikajuoksu
22.4	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjd/Korkeus

Hiihtolomaviikkoa edeltävä, poikkeukset mahdollisia

Pääsiäisaika, poikkeukset mahdollisia

Kausi: 3.10.2022-22.4.2023, joulutauko 20.12.2022-8.1.2023