

**GRENSHEMA / LAJIOHJELMA**  
 FRIIDROTTSSKOLA maj-juni 2023  
 YLEISURHEILUKOULU touko-kesäkuu 2023  
 Uppdaterad / Päivitetty 17.4.2023



**MÄNDAG - MAANANTAI**

toukokuu Otnäs/Otaniemi, kesäkuu Alberga/Leppävaara

	<b>2018-2019</b>	<b>2016-2017</b>	<b>2014-2015</b>	<b>2011-2013</b>
	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-17.50	18.00-19.30
8.5	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Sprint/Pikajuoksu
15.5	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Sprint / Pikajuoksu	Häck/Aidat
22.5	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Kula/Kuula	Stafetter / Viestit
29.5	Häck/Aidat	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Kula/Kuula
5.6	Kula/Kuula	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Tresteg/Kolmiloikka
12.6	Bollkast/Pallonheitto	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu
19.6	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Bollkast/Pallonheitto	Slägga/Moukari

**TISDAG - TIISTAI**

Köklax/Kauklahti

	<b>2018-2019</b>	<b>2016-2017</b>	<b>2014-2015</b>	<b>2011-2013</b>
	17.00-17.50	17.00-17.50	17.00-17.50	18.00-19.30
2.5	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat
9.5	Häck/Aidat	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs
16.5	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus
23.5	Höjd/Korkeus	Stafetter / Viestit	Diskus/Kiekko	Längd/Pituus
30.5	Stafetter/Viestit	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs	Diskus/Kiekko
6.6	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Längd/Pituus	Kula/Kuula
13.6	Bollkast/Pallonheitto	Stafetter/Viestit	Häck/Aidat	Längd/Pituus
20.6	Häck/Aidat	Häck/Aidat	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs

**TORSDAG - TORSTAI**

Grankulla/Kauniainen

	<b>2018-2019</b>	<b>2016-2017</b>	<b>2014-2015</b>	<b>2011-2013</b>
	17.30-18.20	17.30-18.20	17.30-18.20	18.30-20
4.5	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus	Häck/Aidat
11.5	Bollkast/Pallonheitto	Längd/Pituus	Häck/Aidat	Längd/Pituus
18.5	Stafetter/Viestit	Bollkast/Pallonheitto	Höjd/Korkeus	Spjut/Keihäs
25.5	Kula / Kuula	Höjd/Korkeus	Sprint/Pikajuoksu	1g/Kävely / Uthällighet/Kestävyyt
1.6		<b>Kurrerundan / Kurrenkierros!</b>		
8.6	Häck/Aidat	Kula / Kuula	Längd/Pituus	Häck/Aidat
15.6	Längd/Pituus	Sprint/Pikajuoksu	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus
22.6	Höjd/Korkeus	Stafetter/Viestit	Längd/Pituus	Stafetter/Viestit

Kesän harjoituskausi: 2.5-22.9, kesätauko 22.6-31.7