

FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

2023



MÅNDAG / MAANANTAI

	2018-2019	2016-2017	2014-2015	2011-2013
	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00
2.10	Längdhopp / Pituushyppy	Bollkast / Pallonheitto	Bollkast / Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu
9.10	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Längd / Pituus	Diskus / Kiekko
		Höstlov - ingen träning / Syysloma - ei harjoituksia		
23.10	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus
30.10	Höjdhop / Korkeus	Kula / Kuula	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu
6.11	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Kula / Kuula
13.11	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus
20.11	Höjdhop / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Höjdhop / Korkeushyppy
27.11	Bollkast / Pallonheitto	Diskus / Kiekko	Spjut / Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu
4.12	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Slägga / Moukari
11.12	Diskus / Kiekko	Höjd / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhop / Korkeushyppy
18.12	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Höjd / Korkeus	Stafetter / Viestit

LÖRDAG / LAUANTAI

	2018-2019	2016-2017	2014-2015	2011-2013
	11.30-12.20	11.30-12.30	12.30-13.30	12.30-13.30
7.10	Snabbhet / Pikajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Spjut / Keihäs
14.10	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu
		Höstlov - ingen träning / Syysloma - ei harjoituksia		
28.10	Höjdhop / Korkeus	Höjdhop / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kula / Kuula
4.11	Längdhopp / Pituushyppy	Kula / Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Snabbhet / Pikajuoksu
11.11	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhop / Korkeus	Diskus / Kiekko	Längd / Pituus
18.11	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhop / Korkeus	Höjdhop / Korkeushyppy
26.11	Bollkast / Pallonheitto	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu
4.12	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu + Stafett/viestit
11.12	Spjut / Keihäs	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhop / Korkeus	Höjdhop / Korkeushyppy
18.12	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhop / Korkeus	Spjut / Keihäs	Diskus / Kiekko

Säsongen: 1.10.-21.12.2023 & 8.1.-20.4.2024