

FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

2024



MÅNDAG / MAANANTAI

	2018-2019	2016-2017	2014-2015	2011-2013
	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.30
8.1	Valfritt Program	Valfritt Program	Valfritt Program	Valfritt Program
15.1	Snabbhet / Pikajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
22.1	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu
29.1	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
5.2	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Diskus / Kiekko	Snabbhet / Pikajuoksu
12.2	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Längd / Pituus
19.2	Sportslov - ingen träning / Hiihtoloma - ei harjoituksia			
26.2	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu
4.3	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
11.3	Balans / Tasapaino & Tempurata	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeus	Gång & Stafett / Kävely & Viestit
18.3	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Gång & Spjut / Kävely & Keihäs	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
25.3	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Höjdhopp / Korkeushyppy
1.4	Påsk - ingen träning / Pääsiäinen - ei harjoituksia			
8.4	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Kula / Kuula	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Längd / Pituus
15.4	Bollkast / Pallonheitto	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Höjdhopp / Korkeushyppy
22.4	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit

Tuo ystäväsi mukaan!
(ILMOITTAUTUMINEN)

LÖRDAG / LAUANTAI

	2018-2019	2016-2017	2014-2015	2011-2013
	11.30-12.20	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-13.00
13.1	Valfritt Program	Valfritt Program	Valfritt Program	Valfritt Program
20.1	Längdhopp / Pituushyppy	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu
27.1	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Längd / Pituus	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
3.2	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Längd / Pituus
10.2	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu
17.2	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
24.2	Sportslov - ingen träning / Hiihtoloma - ei harjoituksia			
2.3	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
9.3	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Höjdhopp / Korkeushyppy
16.3	Bollkast / Pallonheitto	Diskus / Kiekko	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu
23.3	Snabbhet / Pikajuoksu	Spjut / Keihäs	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Slägga / Moukari
30.3	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Höjd / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy
6.4	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Höjd / Korkeus	Stafetter / Viestit
13.4	Bollkast / Pallonheitto	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Längd / Pituus
20.4	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit

Tuo ystäväsi mukaan!
(ILMOITTAUTUMINEN)