

FRIIDROTTSSKOLA & INTRESSEGRUPPER / YLEISURHEILUKOULU & HARRASTERYHMÄT
2024



MÅNDAG / MAANANTAI

	2019-2020 17.00-17.50	2017-2018 17.00-18.00	2015-2016 17.00-18.00	2012-2014 18.00-19.30
6.5	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu
13.5	Snabbhet / Pikajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
20.5	Bollkast / Pallonheitto	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu
27.5	Balans / Tasapaino & Tempurata	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
3.6	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Höjdhopp / Korkeus
10.6	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Längd / Pituus
17.6	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu
20.6-4.8	Sommarlov - ingen träning / Kesäloma - ei harjoituksia			
5.8	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
12.8	Balans / Tasapaino & Tempurata	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeus	Gång & Stafett / Kävely & Viestit
19.8	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Gång & Spjut / Kävely & Keihäs	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
26.8	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Höjdhopp / Korkeushyppy
2.9	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu
9.9	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Kula / Kuula	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Längd / Pituus
16.9	Bollkast / Pallonheitto	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Höjdhopp / Korkeushyppy
23.9	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit

TISDAG / TIISTAI

	2019-2020 17.00-17.50	2017-2018 17.00-18.00	2015-2016 17.00-18.00	2012-2014 18.00-19.30
7.5	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu
14.5	Bollkast / Pallonheitto	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu
21.5	Balans / Tasapaino & Tempurata	Längdhopp / Pituushyppy	Längd / Pituus	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
28.5	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Längd / Pituus
4.6	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjd / Korkeus
11.6	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Höjd / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
18.6	Längdhopp / Pituushyppy	Höjd / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
20.6-4.8	Sommarlov - ingen träning / Kesäloma - ei harjoituksia			
6.8	Balans / Tasapaino & Tempurata	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Höjdhopp / Korkeushyppy
13.8	Bollkast / Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu
20.8	Snabbhet / Pikajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Slägga / Moukari
27.8	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Höjd / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy
3.9	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Höjd / Korkeus	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
10.9	Bollkast / Pallonheitto	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Längd / Pituus
17.9	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
24.9	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Valfritt Program

TORSDAG / TORSTAI

	2019-2020 17.30-18.20	2017-2018 17.30-18.30	2015-2016 17.30-18.30	2012-2014 18.30-20.00
2.5	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu
9.5	Kristi himmelsfärds dag - ingen träning / Helatorstai - ei harjoituksia			
16.5	KURRERUNDAN / KURRENKIERROS			
23.5	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Längd & Höjd / Pituus & Korkeus	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
30.5	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Längd / Pituus
6.6	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu
13.6	Balans / Tasapaino & Tempurata	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Snabbhet / Pikajuoksu	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
20.6-4.8	Sommarlov - ingen träning / Kesäloma - ei harjoituksia			
8.8	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
15.8	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Längd / Pituus	Höjdhopp / Korkeushyppy
22.8	Bollkast / Pallonheitto	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu
29.8	Snabbhet / Pikajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Slägga / Moukari
5.9	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Höjd / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy
12.9	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Höjd / Korkeus	Stafetter / Viestit
19.9	Bollkast / Pallonheitto	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Längd / Pituus
26.9	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit

Säsongen: 2.5-26.9, sommarlov 20.6- 4.8.2024