

# FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

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
30.9	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu
7.10	Snabbhet / Pikajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
<b>14.10</b>	<b>Höstlov - ingen träning / Syysloma - ei harjoituksia</b>			
21.10	Längdhopp / Pituushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu
28.10	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
4.11	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Gång & Spjut / Kävely & Keihäs	Diskus & Kula / Kiekko & Kuula	Höjdhopp / Korkeus
11.11	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Längd / Pituus
18.11	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Gång & Spjut / Kävely & Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu
25.11	Snabbhet / Pikajuoksu	Längdhopp / Pituushyppy	Längdhopp / Pituushyppy	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
2.12	Höjdhopp / Korkeus + temppurata	Bollkast / Pallonheitto	Snabbhet & Häckl / Pikajuoksu & Aidat	Gång & Kula / Kävely & Kuula
9.12	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
16.12	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeus	Höjdhopp & Längd / Korkeus & Pituus

## LÖRDAG / LAUANTAI

	2019-2020 11.30-12.20	2017-2018 11.30-12.30	2015-2016 11.30-12.30	2012-2014 11.30-13.00
5.10	Snabbhet / Pikajuoksu	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
12.10	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Längd / Pikajuoksu & Pituus
<b>19.10</b>	<b>Höstlov - ingen träning / Syysloma - ei harjoituksia</b>			
26.10	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Gång & Spjut / Kävely & Keihäs	Höjdhopp / Korkeus
2.11	Höjdhopp / Korkeus + temppurata	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu
9.11	Snabbhet & Häckl / Pikajuoksu & Aidat	Bollkast / Pallonheitto	Längdhopp / Pituushyppy	Längd / Pituus
16.11	Bollkast / Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
23.11	Längdhopp / Pituushyppy	Diskus & Kula / Kiekko & Kuula	Höjdhopp / Korkeus	Häcklöpning / Aitajuoksu
30.11	Höjdhopp / Korkeus	Snabbhet & Häckl / Pikajuoksu & Aidat	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
7.12	Gång & Stafett / Kävely & Viestit	Gång & Spjut / Kävely & Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
14.12	Längdhopp / Pituushyppy	Höjdhopp / Korkeus	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
21.12	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Höjdhopp / Korkeus

Säsong: 30.9.-21.12.2024 & 11.1.-3.5.2025