

FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

2025



Tuo ystäväsä mukaan!
(ILMOITTAUTUMINEN)

Tuo ystäväsä mukaan!
(ILMOITTAUTUMINEN)

MÅNDAG / MAANANTAI

	2019-2020	2017-2018	2015-2016	2012-2014
	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.30
13.1	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus
20.1	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu
27.1	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafett / Viestit	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Stafett / Viestit
3.2	Längd / Pituus	Spjut / Keihäs	Stafett / Viestit	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
10.2	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Höjdhopp / Korkeushyppy	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Höjdhopp / Korkeushyppy
17.2	Sportlov - ingen träning / Hiihtoloma - ei harjoituksia			
24.2	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Gång & Bollkast / Kävely & Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeushyppy	Gång & Kula / Kävely & Kuula
3.3	Bollkast / Pallonheitto	Diskus / Kiekko	Snabbhet / Pikajuoksu	Slägga / Moukari
10.3	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko	Häcklöpning / Aitajuoksu
17.3	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy
24.3	Gång & Stafetter / Kävely & Viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu
31.3	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Längd / Pituus
7.4	Snabbhet / Pikajuoksu	Stafetter / Viestit	Höjdhopp / Korkeushyppy	Stafetter / Viestit
14.4	Gång & Stafetter / Kävely & Viestit	Gång & Bollkast / Kävely & Pallonheitto	Diskus / Kiekko	Gång & Kula / Kävely & Kuula
21.4	Påsk - ingen träning / Pääsiäinen - ei harjoituksia			
28.4	Bollkast / Pallonheitto	Spjut / Keihäs	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs

LÖRDAG / LAUANTAI

	2019-2020	2017-2018	2015-2016	2012-2014
	11.30-12.20	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-13.00
11.1	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu
18.1	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus
25.1	Längd / Pituus	Spjut / Keihäs	Stafett / Viestit	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
1.2	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafett / Viestit	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Stafett / Viestit
8.2	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Gång & Bollkast / Kävely & Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeushyppy	Gång & Kula / Kävely & Kuula
15.2	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Höjdhopp / Korkeushyppy	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Höjdhopp / Korkeushyppy
22.2	Sportlov - ingen träning / Hiihtoloma - ei harjoituksia			
1.3	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko	Häcklöpning / Aitajuoksu
8.3	Bollkast / Pallonheitto	Diskus / Kiekko	Snabbhet / Pikajuoksu	Slägga / Moukari
15.3	Gång & Stafetter / Kävely & Viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu
22.3	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy
29.3	Snabbhet / Pikajuoksu	Stafetter / Viestit	Höjdhopp / Korkeushyppy	Stafetter / Viestit
5.4	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Längd / Pituus
12.4	Längd / Pituus	Spjut / Keihäs	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
19.4	Påsklov - ingen träning / Pääsiäisloma - ei harjoituksia			
26.4	Gång & Stafetter / Kävely & Viestit	Gång & Bollkast / Kävely & Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
3.5	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus / Kiekko	Stafett / Viestit	Slägga / Moukari