

FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

2025



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
5.5	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu
12.5	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus	Längd / Pituus
19.5	Häcklöpning / Aitajuoksu	Stafett / Viestit	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu
26.5	Längd / Pituus	Spjut / Keihäs	Stafett / Viestit	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
2.6	Diskus / Kiekko	Höjdhopp / Korkeushyppy	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Höjdhopp / Korkeushyppy
9.6	Stafett / Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Höjdhopp / Korkeushyppy	Gång & Kula / Kävely & Kuula
16.6	Spjut / Keihäs	Diskus / Kiekko	Snabbhet / Pikajuoksu	Stafett / Viestit

TISDAG / TIISTAI

	2019-2020	2017-2018	2015-2016	2012-2014
	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.30
6.5	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus
13.5	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu
20.5	Häcklöpning / Aitajuoksu	Spjut / Keihäs	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs
27.5	Spjut / Keihäs	Stafett / Viestit	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu
3.6	Snabbhet / Pikajuoksu	Diskus / Kiekko	Stafett / Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula
10.6	Diskus / Kiekko	Höjdhopp / Korkeushyppy	Längd / Pituus	Stafett / Viestit
17.6	Stafett / Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Höjdhopp / Korkeushyppy	Höjdhopp / Korkeushyppy

TORSDAG / TORSTAI

	2019-2020	2017-2018	2015-2016	2012-2014
	17:30-18:20	17:30-18:30	17:30-18:30	18:30-20:00
8.5	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu
15.5	Kurrerundan! / Kurrenkierros, kaikki mukaan!			
22.5	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Stafett / Viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu
29.5	Helgetorsdag / Helatorstai, ei harjoituksia!			
5.6	Bollkast / Pallonheitto	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Längd / Pituus
12.6	Längd / Pituus	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs

Säsöng: 5.5-25.9, sommarpaus 19.6-3.8.2025