

# FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU

2025



## MÅNDAG / MAANANTAI

|              | 2020-2021                                                   | 2018-2019                               | 2016-2017                                 | 2013-2015                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|
|              | 17.00-17.50                                                 | 17.00-18.00                             | 18.00-19.00                               | 18.00-19.30                       |
| 29.9         | Snabbhet & Häckl. / Pikajuoksu & aidat                      | Spjut / Keihäs                          | Längd / Pituus                            | Gruppspel + Snabbhet / Pikajuoksu |
| 6.10         | Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs                            | Längd / Pituus                          | Snabbhet / Pikajuoksu                     | Höjdhopp / Korkeushyppy           |
| <b>13.10</b> | <b>Höstlov - ingen träning / Syysloma - ei harjoituksia</b> |                                         |                                           |                                   |
| 20.10        | Bollkast / Pallonheitto                                     | Häcklöpning / Aitajuoksu                | Gång & Kula / Kävely & Kuula              | Längd / Pituus                    |
| 27.10        | Häcklöpning / Aitajuoksu                                    | Diskus / Kiekko                         | Höjdhopp / Korkeushyppy                   | Häcklöpning / Aitajuoksu          |
| 3.11         | Gång & Stafetter / Kävely & Viestit                         | Stafetter / Viestit                     | Spjut / Keihäs                            | Stafetter / Viestit               |
| 10.11        | Längd / Pituus                                              | Spjut / Keihäs                          | Häcklöpning / Aitajuoksu                  | Kastgrenar / Heittolajit          |
| 17.11        | Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit                   | Gång & Bollkast / Kävely & Pallonheitto | Höjdhopp / Korkeushyppy                   | Längd & Gång / Pituus & Kävely    |
| 24.11        | Bollkast / Pallonheitto                                     | Diskus / Kiekko                         | Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit | Höjdhopp / Korkeushyppy           |
| 1.12         | Längd / Pituus                                              | Häcklöpning / Aitajuoksu                | Diskus / Kiekko                           | Häcklöpning / Aitajuoksu          |
| 8.12         | Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs                            | Höjdhopp / Korkeushyppy                 | Häcklöpning / Aitajuoksu                  | Kastgrenar / Heittolajit          |
| 15.12        | Häcklöpning / Aitajuoksu                                    | Längd / Pituus                          | Längd / Pituus                            | Stafetter / Viestit               |

## LÖRDAG / LAUANTAI

|              | 2020-2021                                                                       | 2018-2019                      | 2016-2017                                 | 2013-2015                            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
|              | 11.30-12.20                                                                     | 11.30-12.30                    | 11.30-12.30                               | 11.30-13.00                          |
| 4.10         | Snabbhet & Häckl. / Pikajuoksu & aidat                                          | Spjut / Keihäs                 | Snabbhet / Pikajuoksu                     | Gruppspel + Snabbhet / Pikajuoksu    |
| 11.10        | Bollkast / Pallonheitto                                                         | Spjut & Gång / Keihäs & Kävely | Höjdhopp / Korkeushyppy                   | Löp- & Häckteknik / Juoksutekniikkaa |
| <b>18.10</b> | <b>Höstlov - ingen träning / Syysloma - ei harjoituksia</b>                     |                                |                                           |                                      |
| 25.10        | Gång & Stafetter / Kävely & Viestit                                             | Snabbhet / Pikajuoksu          | Längd / Pituus                            | Kastgrenar / Heittolajit             |
| 1.11         | Häcklöpning / Aitajuoksu                                                        | Häcklöpning / Aitajuoksu       | Gång & Kula / Kävely & Kuula              | Längd / Pituus                       |
| 8.11         | Diskus & Kula / Kiekko & Kuula                                                  | Längd / Pituus                 | Häcklöpning / Aitajuoksu                  | Höjdhopp / Korkeushyppy              |
| 15.11        | Längd / Pituus                                                                  | Stafetter / Viestit            | Spjut / Keihäs                            | Häcklöpning / Aitajuoksu             |
| 22.11        | Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit                                       | Diskus / Kiekko                | Höjdhopp / Korkeushyppy                   | Stafetter / Viestit                  |
| 29.11        | Häcklöpning / Aitajuoksu                                                        | Höjdhopp / Korkeushyppy        | Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit | Längd / Pituus                       |
| <b>6.12</b>  | <b>Självständighetsdag - ingen träning / Itsenäisyyspäivä - ei harjoituksia</b> |                                |                                           |                                      |
| 13.12        | Spjut / Keihäs                                                                  | Gång & Kula / Kävely & Kuula   | Längd / Pituus                            | Kastgrenar / Heittolajit             |
| 20.12        | Längd / Pituus                                                                  | Häcklöpning / Aitajuoksu       | Diskus / Kiekko                           | Stafetter & Snabbhet / Viestit       |

Säsong: 29.9-20.12.2025 & 10.1-2.5.2026