



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
12.1	Spjut / Turbokeihäs	Snabbhet & Häckl. / Pikajuoksu & aidat	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus
19.1	Längd / Pituus	Spjut / Turbokeihäs	Höjdhopp / Korkeushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu
26.1	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Längd / Pituus	Höjdhopp / Korkeushyppy
2.2	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula
9.2	Stafetter / Viestit	Gång & Stafetter / Kävely & Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Spjut / Keihäs & Kestävyyssjuoksu
16.2	Sportlov - ingen träning / Hiihtoloma - ei harjoituksia			
23.1	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kastgrenar & Höjd / Heitot & Korkeus	Höjdhopp / Korkeushyppy
2.3	Träning inför tävlingar - Laji-ilta			
9.3	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus & Kula / Kiekko & Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
16.3	Spjut / Turbokeihäs	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Längd & Gång / Pituus & Kävely	Häcklöpning & Diskus / Aidat & Kiekko
23.3	Längd / Pituus	Häcklöpning / Aitajuoksu	Kastgrenar / Heittolajit	Längd / Pituus
30.3	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeushyppy	Snabbhet / Pikajuoksu	Spjut / Keihäs & Kestävyyssjuoksu
6.4	Påsk - ingen träning / Pääsiäinen - ei harjoituksia			
13.4	Gång & Stafetter / Kävely & Viestit	Diskus / Kiekko	Stafetter / Viestit	Gång & Kula / Kävely & Kuula
20.4	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd / Pituus	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit	Diskus / Kiekko
27.4	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeushyppy	Gång & Kula / Kävely & Kuula	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
10.1	Längd / Pituus	Snabbhet & Häckl. / Pikajuoksu & aidat	Kastgrenar / Heittolajit	Snabbhet / Pikajuoksu
17.1	Spjut / Turbokeihäs	Längd / Pituus	Snabbhet / Pikajuoksu	Längd / Pituus
24.1	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Höjdhopp / Korkeushyppy	Stafetter / Viestit
31.1	Bollkast / Pallonheitto	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy
7.2	Snabbhet / Pikajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Kastgrenar / Heittolajit	Häcklöpning / Aitajuoksu
14.2	Spjut / Turbokeihäs	Häcklöpning / Aitajuoksu	Längd & Gång / Pituus & Kävely	Kastgrenar / Heittolajit
21.2	Sportlov - ingen träning / Hiihtoloma - ei harjoituksia			
28.2	Hall-FM - ingen träning / SM-Hallit - ei harjoituksia			
7.3	Klubbtävlingar - Seurakilpailut			
14.3	Snabbhet / Pikajuoksu	Höjdhopp / Korkeushyppy	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet & Stafett / Pikajuoksu & Viestit
21.3	Bollkast / Pallonheitto	Längd / Pituus	Stafetter / Viestit	Höjdhopp / Korkeushyppy
28.3	Häcklöpning / Aitajuoksu	Diskus & Spjut / Kiekko & Keihäs	Höjdhopp / Korkeushyppy	Längd / Pituus
4.4	Påsklov - ingen träning / Pääsiäisloma - ei harjoituksia			
11.4	Häcklöpning / Aitajuoksu	Gång & Kula / Kävely & Kuula	Längd / Pituus	Kestävyyssjuoksu
18.4	Gång & Stafetter / Kävely & Viestit	Snabbhet / Pikajuoksu	Kastgrenar & Stafetter / Heittolajit &	Häcklöpning / Aitajuoksu
25.4	Hello Espoo - ingen träning / Tapahtuma - ei harjoituksia			
2.5	Längd & Stafetter / Pituus & Viestit	Häcklöpning / Aitajuoksu	Snabbhet / Pikajuoksu	Kastgrenar & Stafetter / Heittolajit &