

NESTLE
ESBO IF YLEISURHEILUKOULU
 2026



MÄNDAG / 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 |
| 4.5 | Tutustuminen & Pallonheitto | Tutustuminen & Turbokeihäs | Hypyt, Juoksut & Heitot | Viestit |
| 11.5 | Viestit | Aitajuoksu & Kilpakävely | Pallonheitto & Keihäs | Pallonheitto & Keihäs |
| 18.5 | Pituus | Viestit | Aidat | Aidat |
| 25.5 | Keihäs & Pallonheitto | Pituus | Kuula | Kuula |
| 1.6 | Aitajuoksu & Kilpakävely | Seiväs & Hyppynarut | Viestit | Viestit |
| 8.6 | Korkeushyppy & Ponnistaminen | Moukari & Kuula | Seiväs | Moukari |
| 15.6 | Moukari & Kuula | Korkeushyppy & Ponnistaminen | Keihäs | Seiväs |

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 |
| 5.5 | Tutustuminen & Pallonheitto | Tutustuminen & Turbokeihäs | Pituushyppy | Pituushyppy |
| 12.5 | Viestit | Aitajuoksu & Kilpakävely | Moukari | Keihäs |
| 19.5 | Pituus | Viestit | Korkeus | Korkeus |
| 26.5 | Keihäs & Pallonheitto | Pituus | Kuula | Kuula |
| 2.6 | Aitajuoksu & Kilpakävely | Keihäs & Pallonheitto | Loikkia | Loikkia |
| 9.6 | Korkeushyppy & Ponnistaminen | Moukari & Kuula | Kiekko | Kiekko |
| 16.6 | Moukari & Kuula | Korkeushyppy & Ponnistaminen | Toive & Viestejä | Toive & Viestejä |

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 |
| 7.5 | Kurrerundan! / Kurrenkierros, kaikki mukaan klo 16:30! Lisätietoja sivuillamme ja Suomisportista. | | | |
| 14.5 | Helatorstai, ei harjoituksia! | | | |
| 21.5 | Telinelähdöt | Kiekko | Korkeus | Korkeus |
| 28.5 | Pituus | Telinelähdöt | Nopeus | Nopeus |
| 4.6 | Kiekko | Korkeushyppy & Ponnistaminen | Aidat | Aidat |
| 11.6 | Korkeushyppy & Ponnistaminen | Keihäs & Pallonheitto | Kestävyys | Kestävyys |
| 18.6 | Juhannusviikko, ei harjoituksia! | | | |

Huom! Torstain ryhmäläiset voitte käydä korvaamassa treenejä Ma ja Ti harjoituksissa merkitsemällä lapsen ajoissa IN haluamaansa harjoitukseen. Ryhmien maximi on 30 lasta/ryhmä.