

NESTLÉ					
ESBO IF FRIIDROTTSSKOLA / YLEISURHEILUKOULU					
2026					
Säsong / Kausi: 4.5-24.9.2026, sommarpaus / kesätauko 17.6-2.8.2026					
					
MÅNDAG / MAANANTAI					
	2020-2021	2018-2019	2016-2017	2013-2015	Grenkväll Laji-ilta
	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.30	
3.8	Bollkast / Pallonheitto & 60m	Längdhopp, Bollkast / Pituus, Pallonheitto & 60m	Längd / Pituus & 60m	Längd / Pituus & 60m	
10.8	Häcklöpning & Gång / Aitajuoksu & Kävely	Diskus / Kiekko	Höjd / Korkeus	Höjd / Korkeus	
17.8	Stafetter / Viestit	Spjut & Bollkast / Keihäs & Pallonheitot	Kula / Kuula	Slägga / Moukari	PÅ KASTPLAN HEITTOKENTÄLLÄ
24.8	Spjut & Bollkast / Keihäs & Pallonheitot	Höjdhopp & Avstamp / Korkeushyppy & Ponnistaminen	Häcklöpning / Aitajuoksu	Häcklöpning / Aitajuoksu	
31.9	Höjdhopp & Avstamp / Korkeushyppy & Ponnistaminen	Startblock / Telinelähdöt	Snabbhet / Nopeus	Uthållighet / Kestävyys	
7.9	Diskus / Kiekko	Längd / Pituushyppy	Slägga / Moukari	Snabbhet / Nopeus	
14.9	Längd / Pituushyppy	Stafetter / Viestit	Hoppövningar / Loikkia	Hoppövningar / Loikkia	
21.9	Slägga & Kula / Moukari & Kuula	Häcklöpning & Gång / Aitajuoksu &	Stafetter / Viestit	Stafetter / Viestit	
TISDAG / TIISTAI					
	2020-2021	2018-2019	2016-2017	2013-2015	Grenkväll Laji-ilta
	17.00-17.50	17.00-18.00	17.00-18.00	18.00-19.30	
4.8	Bollkast / Pallonheitto & 40m	Längdhopp, Bollkast / Pituus, Pallonheitto & 60m	Kula, Turbospjut / Kuula, Turbokeihäs & 150m	Kula, Spjut / Kuula, Keihäs & 150m	
11.8	Häcklöpning & Gång / Aitajuoksu & Kävely	Diskus / Kiekko	Höjd / Korkeus	Stafetter / Viestit	
18.8	Diskus / Kiekko	Häcklöpning & Gång / Aitajuoksu & Kävely	Häcklöpning / Aitajuoksu	Bollkast & Spjut / Pallonheitto & Keihäs	
25.8	Spjut & Bollkast / Keihäs & Pallonheitot	Höjdhopp & Avstamp / Korkeushyppy & Ponnistaminen	Kula / Kuula	Häcklöpning / Aitajuoksu	
1.9	KLUBBTÄVLING - alla med! Vi skickar info i augusti. / SEURAKISAT - kaikki mukaan! Lähetämme lisätietoa elokuussa.				
8.9	Höjdhopp & Avstamp / Korkeushyppy & Ponnistaminen	Spjut & Bollkast / Keihäs & Pallonheitot	Stafetter / Viestit	Kula / Kuula	
15.9	Stafetter / Viestit	Längd / Pituushyppy	Spjut / Keihäs	Stafetter / Viestit	
22.9	Längd / Pituushyppy	Stafetter / Viestit	Längd / Pituushyppy	Slägga / Moukari	
TORSDAG / TORSTAI					
	2020-2021	2018-2019	2016-2017	2013-2015	Grenkväll Laji-ilta
	17:30-18:20	17:30-18:30	17:30-18:30	18:30-20:00	
6.8	Bollkast / Pallonheitto & 40m	Längdhopp, Bollkast / Pituus, Pallonheitto & 60m	Höjdhopp / Korkeus & 400m	Höjdhopp / Korkeus & 400m	
13.8	Stafetter / Viestit	Längd / Pituushyppy	Längd / Pituushyppy	Längd / Pituushyppy	
20.8	Spjut & Bollkast / Keihäs & Pallonheitot	Stafetter / Viestit	Slägga / Moukari	Spjut / Keihäs	
27.8	Häcklöpning & Gång / Aitajuoksu & Kävely	Spjut & Bollkast / Keihäs & Pallonheitot	Höjd / Korkeus	Höjd / Korkeus	
3.9	Slägga & Kula / Moukari & Kuula	Häcklöpning & Gång / Aitajuoksu & Kävely	Kula / Kuula	Kula / Kuula	
10.9	Startblock / Telinelähdöt	Slägga & Kula / Moukari & Kuula	Hoppövningar / Loikkia	Hoppövningar / Loikkia	
17.9	Höjdhopp & Avstamp / Korkeushyppy & Ponnistaminen	Startblock / Telinelähdöt	Diskus / Kiekko	Diskus / Kiekko	
24.9	Längd / Pituushyppy	Höjdhopp & Avstamp / Korkeushyppy & Ponnistaminen	Önsketräning / Toive kerta	Önsketräning & Stafett / Toive kerta & Viestit	
Huom! Voitte käydä korvaamassa treenejä toisen päivän harjoituksissa merkitsemällä lapsen ajoissa IN haluamaansa harjoitukseen. Ryhmien maximi on 40 lasta/ryhmä.					
Obs! Man kan kompensera bortfallna träningar på andra dagens träningen, med att markera barnet IN på träningen hen deltar på. Max 40 barn/grupp/träning.					

