

Otaniemen urheilukoulun lukkari ohjaajille torstai ulkokausi 2021

Ti	To	Siilit	Oravat	Sopulit	Jänikset	Ketut	Ilvekset ja karhut
	3.6.	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö
	10.6.	Pituushyppy	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko
	17.6.	1. Silja Line Seurakisat. Lajit: kuula , (T/P 7-9) kilpakävely 600m , (T/P 10-13) kilpakävely 1000m ja korkeus , (T/P7) pituus , (T/P 8-9) kiekko					
22.6.		2. Silja Line Seurakisat. Lajit: pallonheitto , (T/P 7-9) 40m , (T/P 10-13) 60m , (T/P7) korkeus , (T/P 8-13) pituus					
	24.6.	Juhannus. Ei harjoituksia.					
	1.7.	Korkeushyppy	Pituushyppy	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit
	8.7.	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Pituushyppy	Pikajuoksu	Keihäänheitto	Seiväshyppy
	15.7.	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Pituushyppy	Pikajuoksu	Keihäänheitto
	22.7.	Kuulantyöntö	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Pituushyppy	Pikajuoksu
	29.7.	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy	Pituushyppy
	5.8.	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö	Kolmiloikka	Aitajuoksu	Korkeushyppy
	12.8.	3. Silja Line Seurakisat. Lajit: (T/P 7-9) 400m , (T/P 10-13) 600m , (T/P7) kiekko , (T/P 8-9) korkeus , (T/P 10-13) kuula					
	19.8.	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö	Kolmiloikka	Aitajuoksu
24.8.		4. Silja Line Seurakisat. Lajit: 60 maj. ja keihäs , (T/P 10-13) kiekko					
	26.8.	Keihäänheitto	Seiväshyppy	Kilpakävely ja viestit	Moukari ja kiekko	Kuulantyöntö	Kolmiloikka

Aikuiset torstai
Kolmiloikka
Kuulantyöntö
Kisojen mukaan
Tiistai
Ei harjoituksia
Kiekonheitto
Kilpakävely ja viestit
Seiväshyppy
Keihäänheitto
Pikajuoksu
Pituushyppy
Kisojen mukaan
Korkeushyppy
Tiistai
Aitajuoksu

2014-s.	2014-2013-s.	2013-s.	2012-s.	2011-s.	2010-2008-s.
Inkeri Paavola	Peppi Ticklen	Lauri Laine	Joel Jussila	Ronja Maunula	Nella Varjas
Jenna Tarvo	Lea Räsänen	Jenniina Eronen	Henri Matikainen	Emma Koskinen	Sanni Suhonen
Valentina Seppälä					

Martin Kidron