

Jokioisten uk:n treenien lajit:

Päivä	STARTTI	HARRASTE
Ma 2.6. klo 17.00 Metsä Group seurakisat 1 Forssa	T/P5: 40m, pallonheitto T/P7: 40m, pallonheitto	P/T9: 40m, keihäs
Ma 2.6. klo 18.15 Salaman nuorisokisat Forssa		N/M: 100m, 400m aj., seiväs, kuula N/M 19: kolmiloikka, kiekko, kuula N/M 17: 100m, 400m aj., 3-loikka, kiekko T15: 100m, 300m aj., 3-loikka, kiekko P/T 13: 60m, pituus, kiekko T/P 9 & T/P 11: 60m, pituus, kiekko
ti 3.6.	Tutustuminen / Pikajuoksu	Tutustuminen / Pituushyppy
to 5.6.	Pituushyppy	Pikajuoksu
ti 10.6.	Aitajuoksu	Kuulantyöntö
to 12.6.	Pallonheitto	Kestävyysjuoksu
la 14.6. Suvi-ilta		
Ti 17.6. klo 17.00 Metsä Group seurakisa 2 Jokioisten urheilukenttä	T/P 5: 2-ottelu	T/P 7: 3-ottelu T/P 9: 3-ottelu T/P 11: 3-ottelu T/P 13: 3-ottelu T/P 15: 3-ottelu
to 19.6.	Turbokeihäänheitto	Kiekonheitto
ti 24.6.	Pikajuoksu	Pituushyppy

to 26.6.	Pituushyppy	Viestijuoksu
Päivä	STARTTI	HARRASTE
ti 1.7.	Viestijuoksu	Keihäänheitto
to 3.7.	Pallonheitto	Kestävyysjuoksu / kilpakävely
ti 8.7.	Pituus	Korkeushyppy
ke 9.7. 17.30 Metsä Group seurakisat seurakisa 3 (Forssa)	T/P 5: 40m, pituus	T/P 7: 40m, pituus T/P 9: 40m, 600m, korkeus T/P 11 & 13: 60m aj., 600m, korkeus
to 10.7.	Pituushyppy	Kuulantyöntö
ti 15.7.	Turbokeihäänheitto	Pikajuoksu
to 17.7.	Korkeushyppy	3-loikka
ti 22.7.	Pikajuoksu	Keihäänheitto
to 24.7.	Aitajuoksu	Aitajuoksu
ti 29.7.	Toivelaji	Toivelaji
to 31.7.	Viimeiset treenit! Toivelajia ja pelailua	Viimeiset treenit! Toivelajia ja pelailua
Ma 11.8. klo 18 Salaman Holjat kisat Forssa		N/M:200m, seiväs N/M 19: keihäs, pituus N/M 17: 200m, pituus, korkeus, keihäs T/P15: 300m, pituus, korkeus, keihäs T/P13: 200m, 1000m, 3-loikka, seiväs, keihäs T/P11: 60m, 1000m, 3-loikka, keihäs P9: 40m, 1000m, keihäs T9: 40m, 1000m, keihäs
Ma 25.8. klo 18.00 Seuraottelu Salama-Ryske-Esa Forssassa		P15: 100m, korkeus, keihäs T15: 100m, korkeus, keihäs P13: 100m, korkeus, keihäs T13: 100m, korkeus, keihäs P11: 60m, pituus, kuula T11: 60m, pituus, kuula P9: 60m, pituus, kuula T9: 60m, pituus, kuula

		P9: 60m, pituus, kuula T9: 60m, pituus, kuula
--	--	--

Ke 3.9. Hippokisat Forssa		
--	--	--

Ke 17.9. klo 17.30 Metsä Group seurakisat Lamminranta, Forssa	Maastajuoksu 1km	Maastajuoksu 1km
--	-------------------------	-------------------------