

SØNDAG	KORT LØB		LANG LØB		STANG	LÆNGDE		TRESPRING	HØJDE			KUGLE	SPYD	DISKOS		
09.00			P15	300M H		D19	D22							P15	P17	
09.10			D15	300M H		D19	D22							P15	P17	
09.20			P17	400M H		D19	D22							P15	P17	
09.30			P19	P22	400M H	D15	D17	D19	D22			D17	P15	P17		
09.40			D17	400M H	D15	D17	D19	D22				D17	P15	P17		
09.50			D19	D22	400M H	D15	D17	D19	D22			D17	P15	P17		
10.00					D15	D17	D19	D22				D17	P15	P17		
10.10			P15	P17	3000M	D15	D17	D19	D22			D17	P15	P17		
10.20			P19	P22	3000M	D15	D17	D19	D22			D17	P15	P17		
10.30			D15	D17	3000M	D15	D17					D17				
10.40			D19	D22	3000M	D15	D17					D17				
10.50					D15	D17						D17				
11.00	P15	200M					D15			P15						
11.10	P15	200M					D15			P15	P15			D15	D17	
11.20	P17	200M					D15			P15	P15			D15	D17	
11.30	P17	200M					D15			P15	P15	D19	D22	D15	D17	
11.40	P19	P22	200M				D15			P15	P15	D19	D22	D15	D17	
11.50	P19	P22	200M				D15			P15	P15	D19	D22	D15	D17	
12.00	D15	200M					D15			P15	P15	D19	D22	D15	D17	
12.10	D15	200M					D15			P15	P15	D19	D22	D15	D17	
12.20	D15	200M					D15			P15		D19	D22	D15	D17	
12.30	D17	200M				D19	D22					D19	D22	D15	D17	
12.40	D17	200M				D19	D22					D19	D22			
12.50	D19	D22	200M			D19	D22				P19	P22	D19	D22		
13.00	D19	D22	200M			D19	D22				P19	P22				
13.10						D19	D22	D17				P19	P22			
13.20			P15	800M		D19	D22	D17				P19	P22	D19	D22	
13.30			P17	800M		D19	D22	D17		P17	P19	P22	P19	P22	D19	D22
13.40			P19	P22	800M	D19	D22	D17		P17	P19	P22	P19	P22	D19	D22
13.50			D15	800M		D19	D22	D17		P17	P19	P22			D19	D22
14.00			D17	800M				D17		P17	P19	P22		D15	D19	D22
14.10			D19	D22	800M			D17		P17	P19	P22		D15	D19	D22
14.20			P15	P17	5000M			D17		P17	P19	P22	P17	D15	D19	D22
14.30				5000M				D17		P17	P19	P22	P17	D15	D19	D22
14.40				5000M				D17		P17	P19	P22	P17	D15	D19	D22
14.50			P19	P22	5000M				P15	P17	P19	P22	P17	D15		
15.00				5000M					P15			P17	D15			
15.10			D15	D17	5000M				P15			P17	D15			
15.20				5000M					P15				D15			
15.30			D19	D22	5000M				P15					P19	P22	
15.40									P15					P19	P22	
15.50			P15	1000M ST										P19	P22	
16.00			D15	1000M ST										P19	P22	
16.10			P17	1000M ST										P19	P22	
16.20			D17	1000M ST				P17	P19	P22				P19	P22	
16.30			P19	P22	4x400M			P17	P19	P22				P19	P22	
16.40			D19	D22	4x400M			P17	P19	P22				P19	P22	
16.50			P19	D19	4x400M MIX			P17	P19	P22				P19	P22	
17.00			P22	D22	4x400M MIX			P17	P19	P22						
17.10								P17	P19	P22						
17.20				3000M KG												
17.30				3000M KG												
17.40				3000M KG												
17.50				3000M KG												
18.00																

P15	P15	P17	P22
D15	D15	D17	D22
OPVARMNING			