

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			P17	P19	P22						
11.10	P15	200M						D15			P17	P19	P22	P15			D15	D17	
11.20	P17	200M						D15			P17	P19	P22	P15			D15	D17	
11.30	P17	200M						D15			P17	P19	P22	P15	D19	D22	D15	D17	
11.40	P19	P22	200M					D15			P17	P19	P22	P15	D19	D22	D15	D17	
11.50	P19	P22	200M					D15			P17	P19	P22	P15	D19	D22	D15	D17	
12.00	D19	D22	200M					D15			P17	P19	P22	P15	D19	D22	D15	D17	
12.10	D19	D22	200M					D15			P17	P19	P22	P15	D19	D22	D15	D17	
12.20	D15	200M						D15			P17	P19	P22			D19	D22	D15	D17
12.30	D15	200M				D19	D22									D19	D22	D15	D17
12.40	D15	200M				D19	D22									D19	D22		
12.50	D17	200M				D19	D22							P19	P22	D19	D22		
13.00	D17	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					P15		P19	P22			D19	D22
13.40			P19	P22	800M	D19	D22	D17					P15	P19	P22			D19	D22
13.50			D15	800M	D19	D22	D17					P15						D19	D22
14.00			D17	800M				D17		P17	P19	P22	P15			D15	D19	D22	
14.10			D19	D22	800M				D17		P17	P19	P22	P15		D15	D19	D22	
14.20			P15	P17	5000M				D17		P17	P19	P22	P15	P17	D15	D19	D22	
14.30					5000M				D17		P17	P19	P22	P15	P17	D15	D19	D22	
14.40					5000M				D17		P17	P19	P22	P15	P17	D15	D19	D22	
14.50			P19	P22	5000M				P17	P19	P22	P15		P17	D15				
15.00					5000M									P17	D15				
15.10			D15	D17	5000M									P17	D15				
15.20					5000M										D15				
15.30			D19	D22	5000M												P19	P22	
15.40																	P19	P22	
15.50			P15	1000M ST						P15							P19	P22	
16.00			D15	1000M ST						P15							P19	P22	
16.10			P17	1000M ST						P15							P19	P22	
16.20			D17	1000M ST						P15							P19	P22	
16.30			P19	P22	4x400M						P15						P19	P22	
16.40			D19	D22	4x400M						P15						P19	P22	
16.50			P19	D19	4x400M MIX												P19	P22	
17.00			P22	D22	4x400M MIX														
17.10																			
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													