

SØNDAG	KORT LØB			LANG LØB			STANG	LÆNGDE		TRESPRING	HØJDE	KUGLE	SPYD	DISKOS		
09.00				P15	300M H	16			D19 D22	8					P15 P17	8
09.10				P15	300M H				D19 D22	0					P15 P17	4
09.20				D15	300M H	7			D19 D22						P15 P17	
09.30				P17 P19 P22	400M H	1+1+1	D15	D17	4	D19 D22			D17	8	P15 P17	
09.40				D17 D19 D22	400M H	1+1+2	D15	D17	3	D19 D22			D17		P15 P17	
09.50							D15	D17		D19 D22			D17		P15 P17	
10.00				P15	800M	9	D15	D17					D17		P15 P17	
10.10				P17	800M	4	D15	D17					D17		P15 P17	
10.20				P19 P22	800M	7+4	D15	D17					D17		P15 P17	
10.30				D15	800M	17	D15	D17					D17			
10.40				D17	800M	14	D15	D17		D15	17		D17			
10.50				D19 D22	800M	12+4	D15	D17		D15			D17			
11.00										D15						
11.10	P15	200M	20							D15		P17 P19 P22	5+2			
11.20	P15	200M								D15		P17 P19 P22	1	P15	13	
11.30	P17	200M	15							D15		P17 P19 P22		P15		
11.40	P17	200M								D15		P17 P19 P22		P15		
11.50	P19	200M	8							D15		P17 P19 P22		P15		
12.00	P22	200M	5							D15		P17 P19 P22		P15		
12.10	D19	200M	24									P17 P19 P22		P15		
12.20	D19	200M										P17 P19 P22				
12.30	D19	200M					D19	D22	1							
12.40	D22	200M	13				D19	D22	1	D17	9					
12.50	D22	200M					D19	D22		D17				P19 P22	3	D19 D22
13.00	D15	200M	17				D19	D22		D17				P19 P22	2	
13.10	D15	200M					D19	D22		D17				P19 P22		
13.20	D17	200M	20				D19	D22		D17				P19 P22		D19 D22
13.30	D17	200M					D19	D22		D17				P15	17	D19 D22
13.40	D17	200M					D19	D22						P15		D19 D22
13.50							D19	D22						P15		D19 D22
14.00				P15 P17	3000M	2+6								P15		D15
14.10														P15		D15
14.20				D15	3000M	11				P17 P19 P22	8	P15		P17	6	D15
14.30										P17 P19 P22	1	P15		P17		D15
14.40				D17	5000M	10				P17 P19 P22	0	P15		P17		D15
14.50										P17 P19 P22		P15		P17		D15
15.00				P19 P22	5000M	1+0				P17 P19 P22				P17		D15
15.10										P17 P19 P22				P17		D15
15.20				D19	5000M	11										D15
15.30																P19 P22
15.40				D22	5000M	4										P19 P22
15.50										P15	7					P19 P22
16.00										P15						P19 P22
16.10				P19 P22	4x400M	1				P15						P19 P22
16.20				D19	4x400M	3				P15						P19 P22
16.30				D22	4x400M	4				P15						P19 P22
16.40				19-22 AR	4x400M MIX	1+1				P15						P19 P22
16.50																P19 P22
17.00				D15	1000M ST	5										
17.10				P15	1000M ST	8										
17.20				P15	1000M ST											
17.30				P17	1000M ST	3										
17.40				D17	1000M ST	4										
17.50																
18.00																

  

P15	P15		P17	P22
D15	D15		D17	D22
OPVARMNING				