SØNDAG	KORT LØB		LANG LØB			STANG				LÆNGDE		TRESPRING			HØJDE			KUGLE		SPYD		DISKOS	
09.00			P15		300M H					D19	D22											P15	P17
09.10										D19	D22											P15	P17
09.20			D15		300M H					D19	D22											P15	P17
09.30										D19	D22									D17		P15	P17
09.40			P17	P19	P22	400M H				D19	D22									D17		P15	P17
09.50			D17	D19	D22	400M H				D19	D22									D17		P15	P17
10.00			P15			800M														D17		P15	P17
10.10			P17			800M														D17			
10.20			P19		P22	800M														D17			
10.30			D15			800M														D17			
10.40			D17			800M				D15										D17		D15	
10.50			D19		D22	800M				D15										D17		D15	
11.00										D15					P17	P19	P22					D15	
11.10	P15	200M								D15					P17	P19	P22	P15				D15	
11.20										D15					P17	P19	P22	P15				D15	
11.30	P17	200M								D15					P17	P19	P22	P15				D15	
11.40										D15					P17	P19	P22	P15		D19	D22	D15	
11.50	P19	200M								D15					P17	P19	P22	P15		D19	D22		
12.00	P22	200M								D15					P17	P19	P22	P15		D19	D22		
12.10	D19	200M													P17	P19	P22	P15		D19	D22		
12.20															P17	P19	P22			D19	D22	D17	
12.30																				D19	D22	D17	
12.40	D22	200M								D17										D19	D22	D17	
12.50										D17								P19	P22	D19	D22	D17	
13.00	D15	200M				D15	D17	D19	D22	D17								P19	P22	D19	D22	D17	
13.10						D15	D17	D19	D22	D17								P19	P22			D17	
13.20	D17	200M				D15	D17	D19	D22	D17								P19	P22			D17	
13.30						D15	D17	D19	D22	D17					P15			P19	P22				
13.40						D15	D17	D19	D22						P15			P19	P22				
13.50						D15	D17	D19	D22						P15								
14.00			P15		P17	3000M	D15	D17	D19	D22					P15					D15		D19	D22
14.10							D15	D17	D19	D22					P15					D15		D19	D22
14.20			D15			3000M	D15	D17	D19	D22		P17	P19	P22	P15			P17		D15		D19	D22
14.30												P17	P19	P22	P15			P17		D15		D19	D22
14.40			D17			5000M						P17	P19	P22	P15			P17		D15		D19	D22
14.50												P17	P19	P22	P15			P17		D15		D19	D22
15.00			P19/P22/D22			5000M						P17	P19	P22				P17		D15		D19	D22
15.10												P17	P19	P22				P17		D15			
15.20																				D15			
15.30			D19			5000M																	
15.40																							
15.50												P15										P19	P22
16.00												P15										P19	P22
16.10			P19		P22	4x400M						P15										P19	P22
16.20			D19			4x400M						P15										P19	P22
16.30			D22			4x400M						P15										P19	P22
16.40			19-22 ÅR			4x400M MIX						P15										P19	P22
16.50																						P19	P22
17.00			D15			1000M ST																	
17.10			P15			1000M ST																	
17.20																							
17.30			P17			1000M ST																	
17.40			D17			1000M ST																	
17.50																							
18.00																							