

Tid	Löpning	Höjd	Längd		3-steg (A)	Kula	Tid
			A	C			
10:00	80m fö F15 (3)						10:00
20	80m fö P15 (3)	F15 (10)					20
45	100m fö F17(2)		P15 (9)			P15/P17/P19	45
11:00	100m fi KS (1)					(6, 1, 2)	11:00
05	100m fi F19 (1)						05
15	100m fö P17 (2)						15
25	100m P19/MS (1)						25
40	80mh fö F15 (2)						40
50		F17/F19/KS					50
55	80mh fi P15 (1)	(2,1,1)					55
12:00			F15	F15			12:00
05	100m fi F17 (1)		pool 1	pool 2			05
10	100m fi P17 (1)						10
20	80m fi F15 (1)						20
25	80m fi P15 (1)						25
13:00	80mh fi F15 (1)	P15 (6)					13:00
20	200m fi KS (1)						20
25	200m fi F19 (1)					F15 (11)	25
30	200m fi P17 (2)			F17/F19	P15 (9)		30
40	200m fi P19/MS (1)			(9, 1)			40
45	200m fi F17 (1)						45
14:00							14:00
05	300m P15 (2)						05
15	300m F15 (2)	P17/P19/MS					15
20		(2, 1, 1)					20
35	800m F/K (1)					F17 (5)	35
40				P17/P19			40
45	800m P/M (1)			(5, 2)	F15 (10)		45
15:00	2000m P15 (1)						15:00



Tid	Löpning	Höjd	Längd		Kula	Boll		Tid
			A	C		A	B	
10:00			P9	P9		P7	P7	10:00
05	60m F7 A (3)							05
30			F7	F7				30
35	60m P7 A (3)					P9	P9	35
50	60m P9 A (3)							50
11:00								11:00
05	60m F11 A (5)		P7	P7				05
10						F7	F7	10
25	60m P11 A (4)							25
45	60m F9 A (5)		F11	F11				45
55						P11	P11	55
12:00								12:00
10	60m F7 B (3)							10
25	60m P7 B (3)	P11 (19)				F11	F11	25
30			F9	F9				30
40	60m P9 B (3)							40
13:00	400m F7 (1)	F11 (18)						13:00
15			P11	P11				15
20	400m P7 (2)					F9	F9	20
40	400m P9 (2)							40
14:00		F13 (9)	P13 (14)					14:00
05	60m F11 B (5)							05
25	60m P11 B (4)							25
45	60m F9 B (5)							45
15:00								15:00
10	400m F11 (2)							10
15		P13 (6)	F13	F13				15
30	400m P11 (2)							30
50	400m F9 (2)				P13 (3)			50
16:00								16:00
10					F13 (9)			10
20	60m fö P13 (3)							20
35	60m fö F13 (4)							35
17:00	60 mh fi P13 (1)							17:00
10	60 mh fö F13 (2)							10
35	600m fi P13 (1)							35
45	600m fi F13 (1)							45
18:00	60m fi F13							18:00
05	60 m fi P13							05
15	60 mh fi F13 (1)							15

