

DAGPROGRAM - Hvilke øvelser som går den enkelte dag

FREDAG	15	16	17	18/19	LØRDAG	15	16	17	18/19	SØNDAG	15	16	17	18/19
100m	x	x	x	x	800m	x	x			200m	x	x	x	x
400m			x	x	Korthekk	x	x			800m			x	x
3000m			x	x	Langhekk			x	x	2000m	x			
Korthekk			x	x	Hinder			x	x	3000m		x		
Langhekk	x	x			Kappgang	x	x	x	x	Høyde				x
Hinder	x	x			Høyde	x		x		Stav			x	
Høyde		x			Stav				x	Lengde		x		
Stav	x	x			Lengde	x		x		Kule	x			
Lengde				x	Tresteg		x		x	Diskos				x
Tresteg	x		x		Kule		x		x	1000m stafett	x	x	x	x
Kule			x		Diskos			x						
Diskos	x	x			Slegge	x	x							
Slegge			x	x	Spyd	x		x	x					
Spyd		x												