

Tidsskjema

Treningsstevne 1 Valhall 18.05.2021

	LØP		HOPP		KAST
	60m	200m	600m	3000m	
	maks 8 per heat	maks 8 per heat	maks 8 per heat	maks 15 per heat	
16:45				3 hopp hver	4 hopp hver
16:50					
16:55					
17:00	60m G-rekrutt 2				Lengde J18/19 + J15 1+1
17:05					
17:10	60m J-rekrutt 7				
17:15					
17:20	60m G13 + G14 2+1			Lengde J og G-rekrutt 7+2	
17:25					
17:30	60m J11+J12+J13+J14 1+1+2+1				
17:35					
17:40	60m G11+G12 5+1				
17:45					
17:50		200m G15+G16+ J18/19 1+1+2			
17:55					Lengde G13+G14+J13+J14 1+1+2+1
18:00			3000m G17+G18/19+MS 4+3+8		
18:05					
18:10					
18:15			600m G11+G12 5+2		
18:20					
18:25			600m J13+J14 2+1	Lengde G11+G12+J11+J12	
18:30					
18:35			3000m G15+G16+J15+J16+J18/19 1+2+1+1+5		
18:40					
18:45					
18:50			3000m G13+J13+J14 5+3+6		
18:55					
19:00					
				NB! Høyde utgår for J/G11 og 12	
				Utøverne tilbys lengde som kompensasjon	