



Dagsprogram 2018

	Fredag	Fredag	Lördag	Lördag	Söndag	Söndag
	Löpning	Teknik	Löpning	Teknik	Löpning	Teknik
MS	5000m, 800m 400mh	Slägga	200m, 1500m 110m häck	Höjd, Spjut Tresteg,Stav	100m 400m	Längd, Kula Diskus
P19 2000-99			110m häck	Höjd Spjut	100m 400m	Längd, Kula Diskus
P17 2002-01	800m,3000m 300m häck	Slägga	200m 110m häck	Längd, Kula Spjut	100m 400m	Höjd Stav, Diskus
P15 2003	300mh 1500m hinder	Längd	300m 80m häck	Diskus Tresteg,Kula	80m 800m	Spjut Höjd
P14 2004		Höjd Kula	300m	Spjut	80m	Längd Stav
P13 2005	200m häck	Längd	200m 60m häck	Höjd Diskus	60m 600m	Kula Spjut
P12 2006		Höjd	200m 60m häck		60m 600m	Längd Kula
P11 2007			600m	Kula	60m	Höjd Längd
P10 2008			600m	kula	60m	Längd
P9 2009					60m	Längd, Kast med liten boll
	Fredag	Fredag	Lördag	Lördag	Söndag	Söndag
	Löpning	Teknik	Löpning	Teknik	Löpning	Teknik
KS	3000m, 800m 400mh	Slägga	200m, 1500m 100m häck	Stav, Spjut Tresteg	100m, 400m	Höjd, Längd Kula, Diskus
F19 2000-99		Stav	100m häck	Diskus Spjut	100m 400m	Höjd, Längd Kula
F17 2002-01	3000m, 800m 300m häck 1500m hinder	Spjut Slägga	200m, 100m häck	Höjd, Diskus	100m 400m	Längd, Stav Kula
F15 2003	300m häck	Spjut	300m 80m häck	Längd, Kula Tresteg	80m 800m	Höjd Diskus
F14 2004		Kula	300m	Längd Spjut	80m	Höjd Stav
F13 2005	200m häck	Längd	200m 60m häck	Höjd Kula	60m 600m	Spjut Diskus
F12 2006		Höjd	200m 60m häck	Längd	60m 600m	Kula
F11 2007			600m	Höjd Kula	60m	Längd
F10 2008			600m	Längd	60m	Kula
F9 2009					60m	Längd, Kast med liten boll