



## Dagsprogram 2019

	<b>Fredag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lördag</b>	<b>Lördag</b>	<b>Söndag</b>	<b>Söndag</b>
	<b>Löpning</b>	<b>Teknik</b>	<b>Löpning</b>	<b>Teknik</b>	<b>Löpning</b>	<b>Teknik</b>
<b>MS</b>	5000m, 800m 400mh	Slägga	200m, 1500m 110m häck	Höjd, Spjut Tresteg,Stav	100m 400m	Längd, Kula Diskus
<b>P19</b> 2001-00			110m häck	Höjd Spjut	100m 400m	Längd, Kula Diskus
<b>P17</b> 2003-02	800m, 3000m 300m häck	Slägga	200m 110m häck	Längd, Kula Spjut	100m 400m	Höjd Diskus
<b>P15</b> 2004	300m häck 1500m hinder	Längd	300m 80m häck	Diskus Tresteg,Kula	80m 800m	Spjut, Stav Höjd
<b>P14</b> 2005		Höjd Kula	300m	Spjut	80m	Längd
<b>P13</b> 2006	200m häck	Längd	200m 60m häck	Höjd Diskus	60m 600m	Kula Spjut
<b>P12</b> 2007		Höjd	200m 60m häck		60m 600m	Längd Kula
<b>P11</b> 2008			600m	Kula	60m	Höjd Längd
<b>P10</b> 2009			600m	kula	60m	Längd
<b>P9</b> 2010					60m	Längd, Kast med liten boll
	<b>Fredag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lördag</b>	<b>Lördag</b>	<b>Söndag</b>	<b>Söndag</b>
	<b>Löpning</b>	<b>Teknik</b>	<b>Löpning</b>	<b>Teknik</b>	<b>Löpning</b>	<b>Teknik</b>
<b>KS</b>	3000m, 800m 400mh	Slägga	200m, 1500m 100m häck	Stav, Spjut Tresteg	100m, 400m	Höjd, Längd Kula, Diskus
<b>F19</b> 2001-00			100m häck	Diskus Spjut	100m 400m	Höjd, Längd Kula
<b>F17</b> 2003-02	3000m, 800m 300m häck 1500m hinder	Spjut Slägga	200m, 100m häck	Höjd, Diskus	100m 400m	Längd Kula
<b>F15</b> 2004	300m häck	Spjut	300m 80m häck	Längd, Kula Tresteg	80m 800m	Höjd, Stav Diskus
<b>F14</b> 2005		Kula	300m	Längd Spjut	80m	Höjd
<b>F13</b> 2006	200m häck	Längd	200m 60m häck	Höjd Kula	60m 600m	Spjut Diskus
<b>F12</b> 2007		Höjd	200m 60m häck	Längd	60m 600m	Kula
<b>F11</b> 2008			600m	Höjd Kula	60m	Längd
<b>F10</b> 2009			600m	Längd	60m	Kula
<b>F9</b> 2010					60m	Längd, Kast med liten boll