

	W 6/7	M 6/7	W 8/9	M 8/9	W 10/11	M 10/11	W 12/13	M 12/13	W 14/15	M 14/15	W U18	M U18
09:00	Dreierhopp	Dreierhopp	35m VL		Medizinball	Medizinball	Kugel	Kugel	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch
09:15				35m VL								
09:30	35m VL	35m VL	Dreierhopp	Dreierhopp								
09:40					35m VL							
09:50						35m VL						
10:00	Medizinball	Medizinball			Hoch	Hoch	35m VL		Kugel	Kugel	Kugel	Kugel
10:10								35m VL				
10:15							Dreierhopp	Dreierhopp				
10:30			Medizinball	Medizinball								
10:45	35m EL	35m EL										
11:00					Dreierhopp	Dreierhopp	Hoch	Hoch	35m VL	35m VL	35m VL	35m VL
11:15			35m EL	35m EL								
11:30									35m EL	35m EL	35m EL	35m EL
11:45					35m EL	35m EL			Dreierhopp	Dreierhopp	Dreierhopp	Dreierhopp
12:00							35m EL	35m EL				
12:15	4 x 1 Runde gemischte Staffel											
12:20			4 x 1 Runde									
12:25				4 x 1 Runde								
12:30					4 x 1 Runde							
12:35						4 x 1 Runde						
12:40							4 x 1 Runde					
12:45								4 x 1 Runde				
12:50									4 x 1 Runde	4 x 1 Runde	4 x 1 Runde	4 x 1 Runde
13:00	400m											
13:10		400m										
13:15			600m									
13:20					600m							
13:25							600m					
13:30									600m		600m	
13:35				800m								
13:40						800m						
13:45								800m				
13:50										800m		800m