



Dagsprogram 2020

| | 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 2001-02 | | | 110m häck | Höjd Spjut | 100m 400m | Längd, Kula Diskus |
| P17 2003-04 | 800m, 3000m 300m häck | Slägga | 200m 110m häck | Längd, Kula Spjut | 100m 400m | Höjd Diskus |
| P15 2005 | 300m häck 1500m hinder | Längd | 300m 80m häck | Diskus Tresteg,Kula | 80m 800m | Spjut, Stav Höjd |
| P14 2006 | | Höjd Kula | 300m | Spjut | 80m | Längd |
| P13 2007 | 200m häck | Längd | 200m 60m häck | Höjd Diskus | 60m 600m | Kula Spjut |
| P12 2008 | | Höjd | 200m 60m häck | | 60m 600m | Längd Kula |
| P11 2009 | | | 600m | Kula Längd | 60m | Höjd |
| P10 2010 | | | 600m | kula | 60m | Längd |
| P9 2011 | | | | | 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 2001-02 | | | 100m häck | Diskus Spjut | 100m 400m | Höjd, Längd Kula |
| F17 2003-04 | 3000m, 800m 300m häck 1500m hinder | Spjut Slägga | 200m, 100m häck | Höjd, Diskus | 100m 400m | Längd Kula |
| F15 2005 | 300m häck | Spjut | 300m 80m häck | Längd, Kula Tresteg | 80m 800m | Höjd, Stav Diskus |
| F14 2006 | | Kula | 300m | Längd Spjut | 80m | Höjd |
| F13 2007 | 200m häck | Längd | 200m 60m häck | Höjd Kula | 60m 600m | Spjut Diskus |
| F12 2008 | | Höjd | 200m 60m häck | Längd | 60m 600m | Kula |
| F11 2009 | | | 600m | Höjd Kula | 60m | Längd |
| F10 2010 | | | 600m | Längd | 60m | Kula |
| F9 2011 | | | | | 60m | Längd, Kast med liten boll |