



Dagsprogram 2022

	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 2003-04	2000m hinder		110m häck 200m	Höjd, tresteg Spjut	100m 400m	Längd, Kula Diskus, stav
P17 2005-06	800m, 3000m 300m häck 2000m hinder	Slägga	200m, 1500m 110m häck Svensk stafett	Längd, Kula Spjut, tresteg	100m 400m	Höjd Diskus Stav
P15 2007	300m häck 1500m hinder	Längd	300m 80m häck	Diskus Tresteg,Kula	80m 800m 4x80m	Spjut, Stav Höjd
P14 2008		Höjd Kula	300m	Spjut	80m	Längd
P13 2009	200m häck	Längd	200m 60m häck	Höjd Diskus	60m 600m 5x60m	Kula Spjut
P12 2010		Höjd	200m 60m häck		60m 600m	Längd Kula
P11 2011			600m	Kula	60m	Höjd Längd
P10 2012			600m	kula	60m	Längd
P9 2013					60m	Längd, Kast med liten boll



Dagsprogram 2022

	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 2003-04	2000m hinder		100m häck 200m	Diskus, tresteg Spjut	100m 400m	Höjd, Längd Kula, stav
F17 2005-06	3000m, 800m 300m häck 1500m hinder	Spjut Slägga	200m, 1500m 100m häck Svensk stafett	Höjd, Diskus Tresteg	100m 400m	Längd Kula Stav
F15 2007	300m häck	Spjut	300m 80m häck	Längd, Kula Tresteg	80m 800m 4x80m	Höjd, Stav Diskus
F14 2008		Kula	300m	Längd Spjut	80m	Höjd
F13 2009	200m häck	Längd	200m 60m häck	Höjd Kula	60m 600m 5x60m	Spjut Diskus
F12 2010		Höjd	200m 60m häck	Längd	60m 600m	Kula
F11 2011			600m	Höjd Kula	60m	Längd
F10 2012			600m	Längd	60m	Kula
F9 2013					60m	Längd, Kast med liten boll