

15.09.20

Tidsskjema treningsstemne tysdag 15.09.20

Start kl	Løp 100m	Lengde Grop 1 ved klubbhus	Lengde Grop 2 mot elva	Start kl
18:00	G17	J8 og J9	J14, G16 og G17	18:00
18:05	G10 og G11			18:05
18:10	G12 og G13			18:10
18:15	J11			18:15
18:20	J10	G8 og G9	G10 og G11	18:20
18:25	J12 og J14			18:25
18:30	60m			18:30
18:35	J8 og J9	J10 og J11	Tresteg	18:35
18:40	G8			18:40
18:45	G9			18:45
18:50	800m			18:50
18:55	G13 og G16	J12	G10, G11, G12 og G13	18:55
19:00	600 m			19:00
19:05	G10			19:05
19:10				19:10
19:15	G12, J11 og J12	G12 og G13	J10 og J11	19:15
19:20				19:20
19:25				19:25
19:30				19:30
19:35			J12 og J14	19:35
19:40				19:40

Praktisk info:	
Løp:	
Inga avkryssing	
Møt ved start i god tid før løpet startar	
Tekniske øvingar:	Tal på forsøk:
Rekruttar:	3
10 år - 14 år:	4
15 år og eldre:	6