

Tabelle 1

07.05.2011

RM Blockwettkampf Pastorenkamp, Leer

Rahmenablaufplan (alle Zeiten sind nur vorläufig)

Bitte auf aktuelle Ansagen achten! Die Reihenfolge kann ggf. geändert werden. Die Pausenregelung erfolgt individuell.

	Riege 1 (1/6) M/W 14/15 Sprint/Sprung	Riege 2 (2/10) M/W 12/13 Sprint/Sprung	Riege 3 (2/8) M/W 12/13 Lauf	Riege 4 (6) M/W 14/15 Lauf	Riege 5 (6) M/W 12/13 Wurf	Riege 6 (3) M/W 14/15 Wurf
14:00 14:05 14:10	Weit m/w	60 mH m/w <i>schw. ++ 6x 76,2</i>	60 mH m/w	Weit m/w	60 mH m/w	Kugel m/w
14:20		Schlag-/Ball w/m <i>80 g w</i>	Schlag-/Ball w/m <i>200 g m</i>		Kugel m/w	
14:40 14:45	80 mH w 80 mH m	<i>schw. oo 8x 76,2</i> <i>gelbe oo 7x 84,0</i>		80 mH w 80 mH m		80 mH w 80 mH m
15:00 15:05	Speer m/w <i>600 g</i>	75 m m/w	75 m m/w	Schlag-/Ball m/w <i>W: 80 g / M: 200 g</i>	75 m m/w	Weit m/w
15:20		Hoch w/m <i>Höhen: 1,05 m +4 cm</i>	Weit m/w		Weit m/w	
15:50 16:00	100 m m 100 m w			100 m m 100 m w		100 m m 100 m w
16:15 16:20 16:30 16:40	Hoch m/w <i>Höhen: 1,15 m +4 cm</i>	Weit m/w	1000 m m 800 m w	2000 m m/w	Diskus m/w <i>750 g w</i>	Diskus m/w <i>1,0 kg m</i>

Änderungen vorbehalten!

Stand: 06.05.2011 / 13h / LR