

**Zeitplan LM Senioren Samstag**

Änderungen vorbehalten!

W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75+	ZEIT	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80+
						11:30			Diskus 2	Diskus 1	Diskus 1
Weit Speer	Weit Speer	Speer	Weit Speer	Kugel	Kugel	12:00					
						12:45		Diskus 1			
		Kugel	Kugel			12:50	Diskus 2				
						13:00	100		Hoch	Hoch	
						13:10				100	100
						13:15			100		
						13:20		100			
			100	100		13:30			Speer	Speer	
100	100					13:40		Kugel			
						13:50					
		Diskus 1	Diskus 1	Diskus 1	Diskus 1	14:00			800		
Diskus 2	Diskus 2					14:10		800			
						14:20	800 Kugel				
800	800					14:30	Hoch	Hoch	Weit	Weit	Weit
						15:00		Speer			
Kugel	Kugel					15:20	4x100				
						15:30	3.000	3.000	Hammer	Hammer	Hammer
						15:45			3.000		
						15:50		Weit			
3.000	3.000	3.000	3.000			16:00					
Hoch						16:10	Stab		Stab		Kugel
						16:20			200		
						16:25		200			
						16:30	200 Hammer	Hammer			
						16:40				200 Kugel	200
200	200					16:50					
						17:10	Weit		Kugel		
Hammer	Hammer	Hammer				17:30	Speer		400		
						17:40	400	400			

**Zeitplan LM Senioren Sonntag**

Änderungen vorbehalten!

<u>W 30</u>	<u>W 35</u>	<u>W 40</u>	<u>W 45</u>	<u>ZEIT</u>	<u>M 30</u>	<u>M 35</u>	<u>M 40</u>	<u>M 45</u>	<u>M 50</u>	<u>M 55</u>
				09:30	Weit	Weit			Diskus 2	Diskus 1
		Hoch	Hoch	09:40			110 Hü	110 Hü		
Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	09:50					100 Hü	100 Hü
		80 Hü	80 Hü	10:00						
				10:15			100			
				10:20				Diskus 1		
				10:30			Weit			100
Speer		Speer	Speer	10:40			Diskus 2		100	
				10:50				100		
				10:55		100				
				11:00	100					
				11:10	Diskus 2	Diskus 2			Kugel	Kugel
			100	11:20				Weit 2		
100	100	100		11:25	Hoch	Hoch			Weit	Weit
		Stab		11:30						
				11:35					800	800
				11:45				800		
				11:50			800			
		Diskus 1	Diskus 1	12:00		800				
		800	800	12:05			Hoch	Hoch		
800	800			12:15			Kugel	Kugel		
				12:20					Hammer	Hammer
4x100				12:30						
				12:40	4x100		4x100		4x100	
Diskus 1				12:50						
				12:55					3.000	3.000
Weit	Weit	Weit	Weit	13:00						
				13:10			3.000	3.000	Speer	Speer
				13:30	3.000	3.000				
				13:40		Hammer	Hammer	Hammer		
3.000	3.000	3.000	3.000	13:50						
				14:00						200 ZE
				14:10					200	
				14:15				200		
				14:20	Drei		Drei	Drei	Drei	
				14:25			200			
				14:30			Speer	Speer		
				14:35		200				
				14:40	200					
Hammer		Hammer	Hammer	14:45					Hoch	Hoch
			200	14:50	Kugel	Kugel				
	200	200		14:55						
				15:00						
				15:10						400
				15:15					400	
Drei		Drei		15:20		Speer		400		
				15:25			400			
				15:35	400	400				
	400	400		15:45						