

Ablaufplan

Sprint	Dreierhopp	Ballschocken	Rundenlauf	
7 w	9 w	10 w	7 w	3 Runden
7 m	9 m	10 m	7 m	3
8 w	11 w	9 w	8 w	3
8 m	11 m	9 m	8 m	3
9 w	10w	11 w	9 w	3
9 m	10 m	11 m	9 m	3
10 w	7 w	8 w	10 w	4 Runden
10 m	7 m	8 m	10 m	4
11 w	8 w	7 w	11 w	4
11 m	8 m	7 m	11 m	4