

Tidsskjema Indoor Games 020316

Nes Arena 02.03.2016

		Tresteg				Løpsøvelser						
		Grop 1	Grop 2	Kule		60m	800m	Kappgang	4x200m			
		4 forsøk	4 forsøk	4 forsøk								
18:00	G14			Alle klasser	18:00	G12						
				NB! Fleksibilitet i ft. andre øvelser	18:05	G13 - 2 H						
					18:15	G14						
18:20	G12				18:20	J14						
					18:25	J12						
18:30			J12		18:30	J13 - 2 H						
18:40	G13											
					18:50			Alle klasser				
19:00			J13									
					19:10	J14						
					19:15	G12						
					19:20	G13/G14 - 2 H						
					19:30	J12						
					19:35	J13 - 2 H						
19:40			J14									
					19:45				Stafetter			
<p>NB! I løpsøvelser er det avkryssing 30 min før øvelsesstart.</p> <p>I tekniske øvelser opprop på øvelsesstedet 10 min før øvelsesstart.</p> <p>Møt til opprop, vi er fleksible i ft. at alle skal kunne delta i flere øvelser!</p>												