Ablaufplan HM-Block 2013 1.Tag

Klasse	W15	W14	W15	W15	W14	W14	W13	W12				
Block	Lauf	Lauf	Sprint/Sprung	Wurf	Wurf	Sprint/Sprung	Fünfkampf	Fünfkampf			Staffel	Klasse
Riege/TL	1/10	4/19	2/26	3/14	6/14	5/27	7+8+9/75	10 + 11/55				
	1 Gruppe		1 Gruppe	1 Gruppe		1 Gruppe	3 Gruppen	2 Gruppen				
Disziplinen	100	100	100	100	100	100	75m	75m				
	80 Hü	80 Hü	80 Hü	80 Hü	80 Hü	80 Hü	60m Hü	60m Hü				
	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit				
	Ball	Ball	Hoch	Kugel	Kugel	Hoch	Ball	Ball				
	2000	2000	Speer	Diskus	Diskus	Speer	2000	2000				
Zeit										Zeit		
11:00	Weit 3	Weit 3	Speer	Kugel	Kugel	Weit 4	60 Hü					
11:15												
11:30							Ball 2 + 3	60 Hü				
11:45							Riege 7 + 8					
12:00			80 Hü									
12:15						80 Hü	Ball 2	Weit 3 + 4				
12:30	80 Hü	80 Hü					Riege 9					
12:45			Hoch 1 + 2	80 Hü	80 Hü							
13:00						Speer	75m					
13:15												
13:30								75m				
13:45				Weit 3	Weit 3							
14:00										14:00	4x400	MJ U20
14:15	Ball 1	Ball 1								14:05	4x400	WJ U20, Frauen
14:30								Ball 2 + 3		14:10	4x400	Männer
14:45						Hoch 1 + 2				14:45	3x1000	MJ U16
15:00							Weit 3			15:00	3x1000	MJ U20 + U18
15:15				Diskus	Diskus		Riege 7			15:15	3x1000	Männer
15:30			100									
15:45												
16:00	100	100					Weit 3+4					
16:15							Riege 8 + 9					
16:30						100						
16:45				100	100							
17:00								2000				
17:15			Weit 3									
17:30	2000	2000										
17:45							2000					
18:00												

Ablaufplan HM-Block 2013 2.Tag

Klasse	M15	M14	M15	M15	M14	M14	M13	M12				
Block	Lauf	Lauf	Sprint/Sprung	Wurf	Wurf	Sprint/Sprung	Fünfkampf	Fünfkampf			Staffel	Klasse
Riege/TL	12/8	15/13	13/27	14/9	17/12	16/19	18 + 19/57	20 + 21/45				
	1 Gruppe		1 Gruppe	1 Gruppe		1 Gruppe	2 Gruppen	2 Gruppen				
Disziplinen	100	100	100	100	100	100	75m	75m				
	80 Hü	80 Hü	80 Hü	80 Hü	80 Hü	80 Hü	60m Hü	60m Hü				
	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit				
	Ball	Ball	Hoch	Kugel	Kugel	Hoch	Ball	Ball				
	2000	2000	Speer	Diskus	Diskus	Speer	2000	2000				
Zeit										Zeit		
11:00	Weit 3	Weit 3	Speer	Kugel	Kugel	Weit 4	60 Hü					
11:15												
11:30								60 Hü				
11:45												
12:00			80 Hü				Ball 2 + 3					
12:15						80 Hü		Weit 3 + 4				
12:30	80 Hü	80 Hü										
12:45			Hoch 1 + 2	80 Hü	80 Hü							
13:00						Speer	75m					
13:15												
13:30								75m				
13:45				Weit 3	Weit 3							
14:00										14:00	4x800	WJ U16
14:15	Ball 1	Ball 1						Ball 2 + 3		14:10	4x800	WJ U20 + U18
14:30										14:20	4x800	Frauen
14:45												
15:00						100	Weit 3 + 4					
15:15				Diskus	Diskus							
15:30			100									
15:45												
16:00	100	100				Hoch 1 + 2						
16:15												
16:30				100	100							
16:45												
17:00								2000				
17:15			Weit 3									
17:30	2000	2000										
17:45							2000					
18:00												