

Rahmenplan für die SHM Block in Erbach 2019

Zeit	U 14 (weiblich)				U 14 (männlich)			U 16 (weiblich)			U 16 (männlich)		
	Riege 1a	Riege 1 b	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6	Riege 7	Riege 8	Riege 9	Riege 10	Riege 11	Riege12
	Lauf W13	Lauf W12	Sprint	Wurf	Lauf	Sprint	Wurf	Lauf	Sprint	Wurf	Lauf	Sprint	Wurf
09:15	Vereinsgespräch!												
10:00			60m Hü		Weit 3	Weit 2		Ball	Weit 1	Diskus		Hoch 1	Diskus
10:15	60m Hü (1)	60m Hü (2)											
10:30				60m Hü (1)			60m Hü (2)						
10:45	Ball		Speer	Kugel	60m Hü (2)	60m Hü (1)	Kugel				Weit 2		
		Weit3				Hoch 2		80m Hü (1)		80m Hü (2)			
									80m Hü (1)				
											80m Hü (3)	80m Hü (2)	80m Hü (1)
				Diskus	Ball		Diskus	Weit 1		Kugel			
	75m (1)		75m (2)						Hoch 1				Weit 2
						75m							
			Weit 3	75m (1)	75m (2)		75m (1)					Speer	
		75m (1)								Weit 1	100m (2)		
								100m (1)					100m (2)
	Weit 2					Speer			100m		Ball		
			Hoch 2	Weit 3			Weit 3			100m (2)		100m (1)	
								2.000m					
		Ball							Speer		2.000m	Weit 1	Kugel
					800m								
	800m												
		800m											
				Kugel 3 kg			Kugel 3 kg			Kugel 3 kg			Kugel 4 kg
			Speer 400g	Diskus 750g		Speer 400g	Diskus 750g		Speer 500g	Diskus 1 kg		Speer 600g	Diskus 1 kg
Riege 3+6 starten zusammen													
Hoch			1,00m			1,10m			1,10m			1,20m	
Ball	200g		weiter 3cm		200g	weiter 3cm		200g	weiter 3cm		200g	weiter 3cm	

Zeitplanänderungen, die einer zügigeren Abwicklung dienen, vorbehalten!

D.E. 05.05/2019