

**SÖNDAG - grenspecifika grupper enligt nedan****Uppvärmning 11,00**

Häck MK	Clara Elias B	Laura	Linus	Marika	Vincent
---------	------------------	-------	-------	--------	---------

Lä/ Tre	Amanda	Carro	Jessica		
---------	--------	-------	---------	--	--

**Uppvärmning 11,45**

Lä/Tre	Acke	Jakob	Wille		
Höjd MK	Clara Elias B	Laura	Linus	Marika	Vincent

Intervaller	Mårten	David	Adrian	Max	
-------------	--------	-------	--------	-----	--

3*3*60 gv/8	Amanda	Carro	Jessica		
-------------	--------	-------	---------	--	--

**Uppvärmning 12,30**

Block/Acc/Löp	Edvard	Lucas	Viktor	Martin	
Kast MK	Clara Elias B	Laura	Linus	Marika	Vincent

Lä/Tre	Tuwa	Isabelle	Mindor	Taxell	
--------	------	----------	--------	--------	--

Höjd	Bea Livia	Johanna	Leo	Phillippa	Xana
------	--------------	---------	-----	-----------	------

3*3*60 gv/8	Acke	Jakob	Wille		
-------------	------	-------	-------	--	--

**Uppvärmning 13,15**

Häck	Tova Xana	Ellen Livia	Leo Johanna	Taxell	Phillippa
------	--------------	----------------	----------------	--------	-----------

Längd	Nathalie L Jonah	Baptiste Elliot	Arvid Julia	Alvin Linn A (eller häck)	Tim R
-------	---------------------	--------------------	----------------	------------------------------	-------

Kast Rotation	Wilja	Elsa K	Gustav		
---------------	-------	--------	--------	--	--

Intervaller	Nora	Linn H	Karro		
-------------	------	--------	-------	--	--

MB/Hä RR	Tuwa Louise	Isabelle	Bea	Mindor	Ida
----------	----------------	----------	-----	--------	-----

2-3*3*60 gv/8	Clara Elias B	Laura Edvard	Linus Lucas	Marika Viktor	Vincent
---------------	------------------	-----------------	----------------	------------------	---------

Kast Spjut	Louise	Jens	Julia		
------------	--------	------	-------	--	--

**Uppvärmning 14,00**

Kast Spjut	Louise	Jens	Julia		
------------	--------	------	-------	--	--

**ca 14,30**

3*3*60 gv/8	Alla som inte kört löpdel redan				
-------------	---------------------------------	--	--	--	--

Om Taxell o Leo ska köra stav vilar ni en timme och äter mellis. Annars löpning med de andra.

**Uppvärmning 15,00 för stav**

Emelie	Taxell	Nödvändigt med mellanmål o vila 14-15			
--------	--------	---------------------------------------	--	--	--

Elsa	Leo W	Nödvändigt med mellanmål o vila 14-15			
------	-------	---------------------------------------	--	--	--

	Linus	Enligt ök med Isak			
--	-------	--------------------	--	--	--

	Boman	Enligt ök med Isak			
--	-------	--------------------	--	--	--

	Vincent	Enligt ök med Isak			
--	---------	--------------------	--	--	--