

TISDAG	TORSDAG	SÖNDAG	Löpning avgörs på plats		
Uppvärmd 15,00	Uppvärmd 15,00	Uppvärmda 14,00			
Wille Lä / Tre / HS Spr Uth	Wille Lä / Tre / HS Acc 3x 40m Gräslöp 2x 5	Häck Bea Johanna Julia Livia			
Acke Lä / Tre / HS Spr Uth	Acke Lä / Tre / HS Acc 3x 40m Gräslöp 2x 5	Längd Jonah Elliot Linn H Arvid			
Jakob Lä / Tre / HS Spr Uth	Jakob Lä / Tre / HS Acc 3x 40m Gräslöp 2x 5	Baptiste Jevgenij Filipa			
Martin Följer sitt stegrade program	Mårten Ae intervaller ev med Abbe	Häckstyrka Tova Linn A Xana			
Edvard Drills Spr Uth	Uppvärmda 16,00	Uppvärmda 14,45			
Uppvärmd 15,30	Edvard Block Hoppstyrka Gräslöp 2x 5	Häck MK Linus Vincent Leo Taxell			
Lucas Rehab baklår Spr Uth	Lucas rehab baklår	Kast rot Wilja Gustav Elsa			
Jessica Lä / Tre / HS Spr Uth	Martin Följer sitt stegrade program	Höjd Bea Xana Livia Filippa			
Amanda Lä / Tre / HS Spr Uth	Uppvärmda 16,45	Nora Jevgenij			
Mårten ev pass med Gahne - Sna Uth Hä RR / MB	Tova Löp styrka Acc 3x 40m Gräslöp 2x 10	Längd Tuwa Isabelle Julia Johanna			
Tova Släde Konlöp Spr Uth	Jessica Lä / Tre / HS Acc 3x 40m Gräslöp 2x 5	Kast Baptiste Elliot Jonah Arvid			
Julia Släde Konlöp Spr Uth	Amanda Lä / Tre / HS Acc 3x 40m Gräslöp 2x 5	Uppvärmda 15,30			
Uppvärmd 16,30	Julia Lä / Tre / HS Acc 3x 40m Gräslöp 2x 5	Höjd MK Laura Clara Linus Vincent			
Laura BI Häck Längd Kula ca 18 Spr Uth	Filip LH starter + Sna Uth	Marika Marika Taxell			
Clara BI Häck Längd Kula ca 18 Spr Uth	Uppvärmda 17,45	Spjut Louise Jens Julia			
Marika BI Häck Längd Kula ca 18 Spr Uth	Marika Höjd Spjut 18,30 Gräslöp 2x 5	Tresteg Acke Wille Jakob Jessica			
Linus BI Häck Längd Kula ca 18 Spr Uth	Linus Höjd Diskus 18,30 Stav 19 Gräslöp 2x 5	Längd Amanda Leo Mindor			
Vincent BI Häck Längd Kula ca 18 Spr Uth	Vincent Höjd Diskus 18,30 Stav 19 Gräslöp 2x 5	Löpdel Bea Johanna Livia Xana			
Boman BI Häck Längd Kula ca 18 Spr Uth	Boman Höjd Diskus 18,30 Stav 19 Gräslöp 2x 5	Nora Linn H Tova Isabelle			
Uppvärmd 18,00	Clara Höjd Spjut 18,30 Gräslöp 2x 5	Tuva Jonah Elliot Linn A			
Erik Kula Stav fr 19 Spr uth	Laura Höjd Spjut 18,30 Gräslöp 2x 5	Arvid Baptiste			
Start uppvärm 18,00 - Mia leder	Start uppvärm 18,00 Alla avslutar med gräs 2x 5 kl 19,30.	Uppvärmda 16,15			
Isabelle Längd Jonah LöC	Erik Diskus / Längd Nils Höjd	Stav Emelie B Elsa Tobbe res. MK			
Bea Hoppstyrka Arvid LöC	Xana Löp & Hoppstyrka Livia Höjd /Spj fr19,20	Spjut MK Laura Clara Marika Carro			
Mindor Längd Lara LöC	Tuva Hoppstyrka Johanna P Höjd /Spj fr19,20	Linus Vincent Taxell			
Tuva Tresteg Linn H LöC	Isabelle Hoppstyrka Bea Höjd	Sprint Edvard Martin			
Johanna P Längd / Häck Karro N LöC	Julia Släde Block Leo W Höjd	Löpdel Acke Wille Jakob Carro			
Filippa Längd Elliot LöC	Mindor Höjd Linn A Släde Block	Amanda Jessica Mindor Leo			
Nils Tresteg Baptiste LöC	Nathalie L Släde Block Arvid Släde Block	Jens Louise			
Livia Längd / Häck Elsa K Slä/ Di	Ida Släde Block Elliot Släde Block	Uppvärmda 17,00			
Nathalie L Häck / Löpstyrka Louise Spjut	Louise Släde Block Jonah Släde Block	Löpdel Laura Clara Marika Carro			
Ida Drills / L Häck Julia Häck / Spjut	Filippa Släde Block Lara Släde Block	Linus Vincent Taxell Martin			
Xana Drills / L Häck Jens Spjut	Elsa Styrka Baptiste Släde Block	Edvard Viktor Martin			
Nora H Tresteg Gustav Slägga	Wilja Styrka Nora Intervall	Uppvärmda 17,30			
Leo W Häck / Stav fr 19 Wilja Slägga	Gustav Styrka Karro Intervall	Lhäck Filip Boman Lucas Ida			
Uppvärmda 19,00	Uppvärmda 19,00	Tempo Mårten Ibland med Abbe på lördagar			
Emelie B Stav + Kast efteråt Tobbe Stav	Emelie B Stav Linn H Intervall	Löpning Emelie B Elsa Tobbe			
Elsa Stav	Elsa Stav Jens Styrka				
Elsa Stav	Tobbe Stav				

