

| TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | SÖNDAG |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| START 16,00 eller 14,00 | VALFRI TID - gym | START 16,00 eller 14,00 | UPPVÄRMD 13,30 |
| Max | Max ÅH RR | Max | Emelie B |
| Jacob | Jacob styrka | Jacob | Tobbe |
| Martin | Carro styrka | Martin | Elsa E |
| Mårten | Oliver styrka | Oliver | Linus |
| Dante | Tobbe styrka | Carro | Elias B |
| Melker | Alexander styrka | Alexander | Laura |
| Carro | Vincent styrka | Issa | Clara |
| Laura | Jessica styrka | Jessica | Ellen A |
| Clara | Marika styrka | Melker | START 14,00 |
| Jessica | Dante styrka | Dante | Oliver |
| Marika | Ellen A styrka | Viktor | Alexander |
| Amanda H | Lucas styrka | Amanda H | Amanda H |
| Issa | Laura styrka + | Mårten | Amanda M |
| Tova | Clara styrka + | Wilja | Melker |
| Alexander N | START 16,00 - gym | Sofia B | Dante |
| Oliver | Jacob H styrka | Gustav | START 15,00 |
| Alexander | Leo W styrka | Amanda M | Carro |
| Vincent | Vidar styrka | Alexander N | Jacob |
| UPPVÄRMD 17,30 | Mindor styrka | UPPVÄRMD 17,30 | Alexander N |
| Elias B | Nils styrka | Vincent | Issa |
| Linus | Erik T styrka + | Laura | Jessica |
| Lucas | START 17,00 - gym | Clara | Viktor |
| Ellen A | Ida styrka | Eli | Lucas |
| Viktor | Tuwa styrka | Elias B | Martin |
| Eli | Julia S styrka + | Linus | Max |
| Amanda M | Bea styrka | UPPVÄRMDA 18,00 | Mårten |
| UPPVÄRMDA 18,00 | Isabelle styrka | Emelie B | Eli |
| Emelie B | KAST - teknik start 18,00 | Tobbe | Vincent |
| Tobbe | Laura spjut | Elsa E | Erik T |
| Elsa E | Clara spjut | START 18,00 | Marika |
| START 18,00 | Erik T spjut | Erik T | Wilja |
| Karro | Julia S spjut | Mindor | Sofia B |
| Linn | Emelie B spjut | Ellen A | Elias L |
| Artemis | KAST - uppvärmd 18,30 | Bea | START 16,00 |
| Vidar | för teknik | Marika | Mindor |
| Ida | Wilja kast | Nora H | Nora H |
| Lara | Linus Diskus/Spjut | Jacob H | Isabelle |
| Jacob H | Sofia B kast | Leo W | Nils |
| Erik T | Elias L Diskus | Lucas | Jacob H |
| Leo W | Elias B Diskus/Spjut | Julia S | Gustav |
| Bea | KAST - uppvärmd 19,20 | Nora S | Jens |
| Louise | för teknik. OBS !!! | Louise | Julia S |
| Nora H | Styrka från 18,00. | Ida | Elsa K |
| Nora S | Gustav kast | Lara | Leo W |
| Isabelle | Jens kast | Tova | Tova |
| Mindor | Elsa K kast | Isabelle | Bea |
| Julia S | Louise kast | Elsa K | Linn A |

| | | | |
|---------|--|----------|---------|
| Tuwa | | Karro | Ida |
| Nils | | Linn | Karro |
| Elsa K | | Tuwa | Linn |
| Wilja | | Amanda M | Tuwa |
| Sofia B | | Artemis | Louise |
| Elias L | | Nils | Artemis |
| Gustav | | Jens | Vidar |
| Jens | | Vidar | Lara |
| Linn A | | Linn A | Nora S |