

Zeit	W13	W 12	M 13	M 12	W 11	W 10	M 11	M 10
10:00	35 m H.			Kugel	Hoch	Hoch		
10:15		35 m H.						
10:30	5er Hopp	5er Hopp	35 m H.					
10:45				35 m H.				
11:00			Kugel				Hoch	Hoch
11:15					35 m H.			
11:30						35 m H.		
11:45								
12:00			Hoch	Hoch			35 m H.	
12:15		Kugel						35 m H.
12:30	35 m							
12:45		35 m						
13:00			35 m					
13:10				35 m				
13:20	Hoch	Hoch	5er Hopp	5er Hopp	35 m			
13:30						35 m		
13:40							35 m	
13:50								35 m
14:00	Kugel							
14:10								
15:00			4 x	1 Runde				
15:15		4 x	1 Runde					
Anfangshöhen Steigerung (5 cm)	1,10	1,10	1,10	1,10	0,90	0,90	1,00	1,00
ab dieser Höhe Steigerung (3 cm)	1,30	1,30	1,30	1,30	1,20	1,20	1,20	1,20