

RAHMENZEITPLAN

19.09.2026

	M-MJU18	MJU16	MJU14	MKU12	F-WJU18	WJU16	WJU14	WKU12
	Riege 1a, 1b, 2	Riege 5	Riege 7	Riege 9	Riege 3a, 3b, 4	Riege 6	Riege 8	Riege 10
		M15	M13	M11		W15	W13	W11
		M14	M12	M10		W14	W12	W10
10:00			Hoch				Ball	
10:30		100 m					200 g	
10:40						100 m		
		Weit 1						
						Weit 2		
			Ball				Hoch	
			200 g					
			75 m					
		Kugel					75 m	
		4 kg	Weit 1			Hoch		
13:00	100 m				100 m		Weit 2	
13:30				Ball				50 m
				80 g				
	Weit 1				Weit 1	Kugel		
		Hoch				3 kg		Ball
				50 m				80 g
	Kugel				Kugel			
	7,26/6/5 kg			Hoch	4/4/3 kg			Weit 2
				Weit 1				Hoch

Weit 1: Rasenseite	Weit 2: Kurvenseite
--------------------	---------------------