

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	
Kl. 9.00	Velkomst, og afkrydsning	Velkomst, afkrydsning og opvarmning	Velkomst, afkrydsning og opvarmning	Velkomst, afkrydsning og opvarmning	
Kl. 9.15-11.15	Introduktion til ugen, Navnelege. Opdeling af hold mv. Opvarmning Introduktion til startblok	Spyd Højde + evt. "Konkurrence"	Sprint/hæk Kapgang + evt. "konkurrence"	Stangspring Diskos + Evt. "konkurrence"	
11.15-12.30	El-tids tester/ løbe- "konkurrence"*	Spyd Højde + evt. "Konkurrence"	Sprint/hæk Kapgang + evt. "konkurrence"	Stangspring Diskos + evt. "konkurrence"	
12.30-13.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
13.00-13.55	Stafetter Skifter, zone, "uendelighedsstafet" 4*100	Løbetur til "dragebakken" (evt. i to forskellige tempi). Koordination - bakkespurtsstafetter.	Kugle Længde + evt. "konkurrence"	Bold: "bold golf" og anden præcisionskast Evt. gentagelse af tidligere øvelse.	
13.55-14.50	Stafet-"konkurrence", afstræk og evt. fri leg	—, — Afstræk	Kugle Længde Evt. "konkurrence" Afstræk	Fri leg/ Evt. gentagelse af tidligere øvelse Afstræk	
Kl. 14.50-15.15	Afslutning: frugt, saft og farvel	Afslutning: frugt, saft og farvel	Afslutning: frugt, saft og farvel	Afslutning: Kage, frugt, saft og farvel	

- Konkurrence betyder, at de kan få målt deres forsøg, så de har nogle resultater til deres diplom sidst på ugen, da vi i år ikke laver stævne den sidste dag. Det er ikke obligatorisk, at de får resultater i alle discipliner.