

Zeit	W13	W 12	M 13	M 12	W 11	W 10	M 11	M 10
10:00	35 m H.		Kugel	Kugel	Hoch	Hoch		
10:15		35 m H.						
10:30	5er Hopp	5er Hopp	35 m H.					
10:45				35 m H.				
11:00								
11:15					35 m H.			
11:30						35 m H.	Hoch	Hoch
11:45	Kugel	Kugel						
12:00			Hoch	Hoch	Standweit	Standweit	35 m H.	
12:15								35 m H.
12:30	35 m							
12:45		35 m						
13:00			35 m				Standweit	Standweit
13:10				35 m				
13:20	Hoch				35 m			
13:30						35 m		
13:40							35 m	
13:50								35 m
14:00			5er Hopp	5er Hopp				
14:10								
15:00		Hoch						
15:15								
15:30								
Anfangshöhen Steigerung (5 cm)	1,05	1,05	1,05	1,05	0,80	0,80	0,80	0,80
ab dieser Höhe Steigerung (3 cm)	1,25	1,25	1,25	1,25	1,15	1,15	1,15	1,15