

Gruppe	Lauf	Hürden	Sprint	Sprung	Wurf	Gruppe
Zeit / n TN	21	11	19	18	22	Zeit / n TN
09:00	Begrüssung, Sek Wankdorf					09:00
09:15	Warm Up, Individuell					09:15
09:30	FMS Sek Wankdorf					09:30
09:45						09:45
10:00		Begrüssung, Sek Wankdorf				10:00
10:15	Verschiebung in Laufkanal	Warm Up, Individuell				10:15
10:30	warm Up für Sprint	FMS Sek Wankdorf				10:30
10:45	Sprint 30m fliegend, Laufkanal		Begrüssung, Sek Wankdorf			10:45
11:00		Verschiebung in Laufkanal	Warm Up, Individuell			11:00
11:15	Jump and Reach, Foyer	warm Up für Sprint	FMS Sek Wankdorf			11:15
11:30		Sprint 30m fliegend, Laufkanal				11:30
11:45	Kugelschocken, Outdoor			Begrüssung, Sek Wankdorf		11:45
12:00		Jump and Reach, Foyer	Verschiebung in Laufkanal	Warm Up, Individuell		12:00
12:15	Cool Down		warm Up für Sprint	FMS Sek Wankdorf		12:15
12:30	Ende Testtag	Kugelschocken, Outdoor	Sprint 30m fliegend, Laufkanal			12:30
12:45				Begrüssung, Sek Wankdorf		12:45
13:00		Cool Down	Jump and Reach, Foyer	Verschiebung in Laufkanal	Warm Up, Individuell	13:00
13:15		Ende Testtag		warm Up für Sprint	FMS Sek Wankdorf	13:15
13:30			Kugelschocken, Outdoor	Sprint 30m fliegend, Laufkanal		13:30
13:45						13:45
14:00			Cool Down	Jump and Reach, Foyer	Verschiebung in Laufkanal	14:00
14:15			Ende Testtag		warm Up für Sprint	14:15
14:30				Kugelschocken, Outdoor	Sprint 30m fliegend, Laufkanal	14:30
14:45						14:45
15:00				Cool Down	Jump and Reach, Foyer	15:00
15:15				Ende Testtag		15:15
15:30					Kugelschocken, Outdoor	15:30
15:45						15:45
16:00					Cool Down	16:00
16:15					Ende Testtag	16:15