

Ulvikleikane laurdag 28.06 kl. 12.30

Påmelding på trening (NB ikkje trening torsdag 19.06) eller til epost: ttvilde@gmail.com eller SMS til 90745583.

KLASSAR ØVELSAR

Rekrutt: 40 m - lengde

10-12 år 60 m - 600 m - høgde - lengde - kule

13-14 år 100 m - 600 m - høgde - lengde - kule

15-16 år 100 m - 200 m - 600 m - høgde - lengde - kule

17-19 år 100 m - 200 m - 600 m - 3000 m - høgde - lengde - kule

MJ, KJ, MS, KS 100 m - 200 m - 3000 m - høgde - lengde - kule

KV og MV 100 m - 3000 m - lengde - kule