

PÁTEK 14. 8. 2020

hodina	M35 - 45	M50 - 55	M60 - 65	M70 - 80+	W35 - 45	W50 - 65	W70 - 80+
15.00							tyč
							koule
16.30				tyč			
				koule			
17.00							800 m
17.30				800 m			
18.00							
18.30	3 000m chůze	3 000m chůze	3 000m chůze	3 000m chůze	3 000m chůze	3 000m chůze	3 000m chůze
19.00	10 000m	10 000m	10 000m	10 000m	10 000m	10 000m	10 000m

SOBOTA 15. 8. 2020

hodina	M35 - 45	M50 - 55	M60 - 65	M70 - 80+	W35 - 45	W50 - 65	W70 - 80+
9.20	5000m	5000m	5000m	5000m			
10.00		disk			5000m	5000m	5000m
					kladivo		
					výška		
10.30					tyč	tyč	
11.00					1500m	1500m	1500m
11.30	1500m	1500m	1500m	1500m			
	disk					kladivo	kladivo
12.00					100/80m/př	80m/př	80m/př
			tyč			výška	výška
12.30	110m/př	100m/př	100m/př	80m/př	disk		
13.00					400m	400m	400m
13.15	oštěp						
13.30	400m	400m	400m	400m		disk	
14.00	tyč	tyč					
14.15		oštěp	oštěp				
14.30	trojskok				400m/př	300m/př	200m/př
14.45							disk
15.00	kladivo			oštěp	100m	100m	100m
15.30	100m	100m	100m	100m			
		trojskok	trojskok				
16.00	400m/př	400m/př	300m/př	300/200m/př	oštěp		
16.30		kladivo	kladivo				
17.00	3000m/př	3000m/př		trojskok		oštěp	oštěp
17.20			2000m/př	2000m/př			
17.40				kladivo	2000m/př	2000m/př	2000m/př
18.00	5000m chůze	5000m chůze	5000m chůze	5000m chůze			
18.40					5000m chůze	5000m chůze	5000m chůze

NEDĚLE 16. 8. 2020

hodina	M35 - 45	M50 - 55	M60 - 65	M70 - 80+	W35 - 45	W50 - 65	W70 - 80+
9.20	Půlmaraton	Půlmaraton	Půlmaraton	Půlmaraton	Půlmaraton	Půlmaraton	Půlmaraton
	koule		břemeno	disk			
10.00	dálka				trojskok		
10.30						trojskok	trojskok
11.00		dálka	dálka	výška			
12.00	200m	200m	200m	200m			
			koule			břemeno	břemeno
12.30					koule		
13.00	břemeno	výška	výška	dálka	800m	800m	
14.00	800m	800m	800m			dálka	dálka
14.30	výška	koule	disk	břemeno			
15.00	10km chůze	10km chůze	10km chůze	10km chůze	10km chůze	10km chůze	10km chůze
15.30					4x100m	4x100m	4x100m
					břemeno		
16.00	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m			