

Chronoloog ARV ACHILLES Trainingspakkenwedstrijd zaterdag 25 maart

	9	10	9	5	4	3	4
	MJD	JJD	MJC	JJC	MJB	JJB	JJA + sen
12.00	kogel 2 (3pog)	kogel 1 (3pog)	Ver 3 (3pog)	Ver 1 (3pog)	Ver 1 (3pog)	Ver 1 (3pog)	Ver 1 (3pog)
12.25	Ver 1 (3pog)		kogel 2 (3pog)				
12.50				Hoog 1 (3pog)	Hoog 1 (3pog)	Hoog 1 (3pog)	Hoog 1 (3pog)
12.55		Ver 1 (3pog)	Hoog 2 (3pog)				
13.00	60 mtr MJD 2 s						
13.05	Speer (3pog)						
13.25				100m 3 series			
13.30		80 mtr JJD 2s					
13.35		Speer (3pog)					
13.50			80 mtr MJC 2s				
13.55	Hoog 2 (3pog)						
14.15			Speer (3pog)				
14.35					kogel 2 (3pog)		
14.45							Speer (3pog)
14.50		Hoog 2				kogel 2 (3pog)	
15.00				kogel 2 (3pog)			
15.05					Speer (3pog)		
15.15							kogel 2 (3pog)
15.20						Speer (3pog)	
15.30				Speer (3pog)			

* Waar nodig om de wedstrijd soepel te laten verlopen zal dit tijdschema aangepast worden.

* Alle atleten krijgen bij het verspringen, kogelstoten, speerwerpen en hoog 3 pogingen

* Bij sprintonderdelen startnummer op de rug, bij lange afstand op de buik. Nummer niet omvouwen en goed zichtbaar bevestigen!

Aanvangs- en vervolghoogten zijn:

CD-junioren: 90 - 95 -100 - 105 - 110 - 115 - etc.

AB meisjes & vrouwen: 100 - 105 - 106 - 109 - 112 - etc

AB jongens & mannen: 130 - 135 - 140 - 145 - 150 - etc.

Chronoloog ARV ACHILLES Trainingspakkenwedstrijd zaterdag 25 maart

9.30	800 mtr Jump & Racerunners (LET OP GEEN TIJDWAARNEMING !)
9.40	1500 mtr Jump (LET OP GEEN TIJDWAARNEMING !)
9.55	1500 mtr 1 ste serie Atleten & Lopers & trim
10.05	1500 mtr 2 de serie Atleten & Lopers & trim

<i>aantal</i>	5	16	12	10	10	3
tijd	G Groep	Mini + c pupillen	B pup	A pup meisjes MAP	A pup jongens JAP	recr junior
10.30	ver 1	ver 2	Vortex	hoog 1 (2pog)	hoog 2 (2pog)	recr 2 80mtr 1s
10.45	40m 1 s					
10.55		Vortex	ver 3			ver 2
11.10			40m 2s			Kogel 1
11.20	Kogel 1					
11.30			hoog 3 (2 pog)	Vortex	60m 2s	Hoog 2 (2pog)
11.35		40m 3s			ver 1	
11.45		hoog 3 (2 pog)				
11.50	200m 1s					
12.10				ver 1		
12.15					Vortex	
12.30				60m 2s		
12.35		langeloop 4 min	langeloop 4 min			
12.50				langeloop 6 min	langeloop 6 min	langeloop 6 min

- * Waar nodig om de wedstrijd soepel te laten verlopen zal dit tijdschema aangepast worden.
- * Alle atleten krijgen bij het verspringen, kogelstoten, vortex en speerwerpen 3 pogingen.
- * bij hoogspringen maximaal 2 pogingen per hoogte
- * Alle technische onderdelen 3 pogingen
- * Bij sprintonderdelen startnummer op de rug, bij lange afstand op de buik.
Nummer niet omvouwen en goed zichtbaar bevestigen!

De aanvangs- en vervolghoogten bij hoog zijn:	
mini's:	55 - 65 - 70 - 75 - etc.
C-pupillen:	70 - 75 - 80 - 85 - 90 - etc
B-pupillen:	70 - 80 - 85 - 90 - 95 - etc.
A-pupillen:	80 - 90 - 100 - 105 - 110 - etc.