

Projekt programu minutowego Finału Ligi Juniorów U-20 Radom 15.09.2019r.

godzina	biegi	Rzuty	Skoki	
10.00	Chód M 5000m	Oszczep K (500 – 600g)	Młot K (3-4kg)	Tyczka K
10.30	Chód K 300m			
11.15	100m ppł K (1)			Trójskok M
11.30	110m ppł M (1)			
11.40	100m K (3)	Oszczep M (700 – 800g)		
12.10	100m M (3)		Młot M (5 – 6kg)	Trójskok K
12.45	400m ppł K (1)			
13.00	400m ppł M(1)			W dal K
13.15	400m K (3)			Wzwyż K
13.40	400m M (2-3)?		Dysk K (1kg)	Tyczka M
14.05	800m K(1)	Kula K (3 – 4kg)		W dal M
14.15	800m M (1)?			
14.25	200m K (2)		Dysk M (1,5 – 1,75kg)	
14.40	200m M (3)			
15.05	1500m K (1)			Wzwyż M
15.20	1500m M (1)	Kula M (5 – 6kg)		
15.35	2000m przesk. M (1)			
15.50	4X100m K (2)			
16.10	4X100m M (2)			
16.20	4X400m mix (2)			