

# ABLAUFPLAN

|              | <b>Riege 10/1</b><br>Turbine U10<br>LAC Dessau<br>SVHalle | <b>Riege 10/2</b><br>Turbine U08<br>SV G-W.Langendorf<br>Lok Aschersleben | <b>Riege U10/3</b><br>TSG Wittenberg<br>ASV Sangerhausen<br>MLV Magdeburg | <b>Riege U10/4</b><br>TSV Leuna<br>Tangermünder LV<br>SSV Landsberg |
|--------------|---|---|---|---|
| <b>10:30</b> |   | <b>Eröffnung</b>  | <b>Eröffnung</b>  |   |
|              |   | <b>Gemeinsame Erwärmung mit Musik</b>                                     |   |   |
| <b>11:00</b> | <b>Zonenweitsprung</b><br>Innenraum<br>Weitsprung anlage  | <b>Hindernissprinstaffel</b><br>2 Läufe<br>Laufschlauch                   | <b>Medizinballstoßen</b><br>2kg<br>Innenraum Stoßanlage                   | <b>2xSprint</b><br>Innenraum  |
| <b>11:30</b> | <b>Hindernissprinstaffel</b><br>2 Läufe<br>Laufschlauch   | <b>Medizinballstoßen</b><br>2kg<br>Innenraum Stoßanlage                   | <b>2xSprint</b><br>Innenraum  | <b>Zonenweitsprung</b><br>Innenraum<br>Weitsprung anlage            |
| <b>12:00</b> | <b>Medizinballstoßen</b><br>2kg<br>Innenraum Stoßanlage   | <b>2xSprint</b><br>Innenraum  | <b>Zonenweitsprung</b><br>Innenraum<br>Weitsprung anlage                  | <b>Hindernissprinstaffel</b><br>2 Läufe<br>Laufschlauch             |
| <b>12:30</b> | <b>2xSprint</b><br>Innenraum                              | <b>Zonenweitsprung</b><br>Innenraum<br>Weitsprung anlage                  | <b>Hindernissprinstaffel</b><br>2 Läufe<br>Laufschlauch                   | <b>Medizinballstoßen</b><br>2kg<br>Innenraum Stoßanlage             |
| <b>13:15</b> | <b>Siegerehrung</b>                                       | <b>Siegerehrung</b>   | <b>Siegerehrung</b>   | <b>Siegerehrung</b>   |