

I DZIEŃ		serie	główny					boczny
10.30	100ppł K 7 bój							młot M
10.40	100m M 10-bój M							
10.50	100 m K el.							
11.10	100 m M el.							
11.30	100ppł K el.		tyczka K	w dal 10-bój				Wzwyż K 7bój
11.50	110ppł M el.				Kula M			
12.10	400 m ppł. K			w dal K				
12.30	400 m ppł.M							
12.50	100 m ppł. K F				kula 7-bój	oszczep M	wzwyż K	młot K
13.00	110 m ppł. M F		tyczka M					
13.10	100 m K F							
13.20	100 m M F				kula 10-bój			
przerwa ok. 20'								
13.50	1500m K							
14.10	1500m M			w dal M		oszczep K		Dysk M
14.30	800 m K				kula K			
14.50	800 m M						bój	
15.10	200 m K 7-bój							
15.20	200 m K			3-skok K				
15.40	200m M						wzwyż M	Dysk K
16.00	400 m K							
16.20	400 m M			3-skok M				
16.40	400m M 10-bój							
16.50	4x100m K							
17.00	4x100m M							
17.10	4 x 400 m K							
17.20	4 x 400 m M							
17.30	3000 m K							
17.40	3000 m M							
II DZIEŃ	główny	serie	główny					boczny
11.00	110ppł –10-bój		wzwyż K					
11.10	110 m ppł. M 5-bój							
11.20	110 m ppł.M			w dal 7-bój	Kula K /4kg/			
11.50	80 m ppł. K 5-bój						Dysk 10-bój	
12.00	80 m ppł.K							
12.10	100 M M		wzwyż M					
12.30	100 M K		w dal 5-bój K+M					
12.50	200m ppł. M				tyczka 10bój	oszczep K 7-bój		
13.10	200 m ppł.K							
13.20	600 M K			w dal K				
13.40	600 M K		wzwyż 5-bój K+M					

