

OOM Program minutowy

10.07.2019 (środa)

I dzień							boczne
09:50	100m ppł K 7bój						
10:00		tyczka K el gr A	tyczka K el gr B				młot K el gr A
10:20	100m M 10bój						
10:35	100m K PK						
10:50	100m M PK						
11:05			oszczep K el gr A		w dal M 10bój gr A	w dal M 10bój gr B	
11:15	400m ppł K el						młot K el gr B
11:30			wzwyż K 7bój gr A	wzwyż K 7bój gr B			
11:35	400m ppł M el				kula M el gr A	kula M el gr B	
11:55	400m K el						
12:10	400m M el						
12:30			oszczep K el gr B				młot M el gr A
12:35					kula M 10bój gr A	kula M 10bój gr B	
12:50							
13:45					kula K 7bój gr A	kula K 7bój gr B	młot M el gr B
15:00	Uroczyste Otwarcie-stadion						
16:00	100m K el	oszczep M el gr A	wzwyż M 10bój gr A	wzwyż M 10bój gr B	kula K el gr A	kula K el gr B	dysk M el gr A
16:15	100m M el						
16:30	800m K el						
16:45	800m M el				w dal M el gr A	w dal M el gr B	
17:00		tyczka M el gr A	tyczka M el gr B				
17:10	100m K F						
17:20	100m M F	oszczep M el gr B					dysk M el gr B
17:30	1500m pprz serie F						
17:55	200m K 7bój						
18:10	1500m K serie F				w dal K el gr A	w dal K el gr B	
18:25	1500 m M serie F						
18:40	3000m M serie F						
19:00	400m M 10bój						

11.07.2019 (czwartek)

II dzień							
09:00	110m ppł M 10bój						
09:20	10000m chód M F						
09:45							dysk M 10bój gr A i B
10:00					w dal K 7bój gr A	w dal K 7bój gr B	
10:30							
10:45							
11:00	200m K el				trójskok K el gr A	trójskok K el gr B	
11:15							
11:20	200m M el	oszczep K 7bój gr A					
11:40		tyczka M 10bój gr A	tyczka M 10bój gr B				
11:45							
12:00		oszczep K 7bój gr B	wzwyż K el gr A	wzwyż K el gr B			dysk K el gr A
12:15					trójskok M el gr A	trójskok M el gr B	
13:00							
13:20							dysk K el gr B
13:45		oszczep M 10bój gr A + B					
14:15							
15:00			oszczep K F				
16:30	400m ppł K FAiB		oszczep M F				
16:45	400mppł M FAiB				kula M F		
17:00	400m K FAiB						
17:15	400m M FAiB		wzwyż M gr A el	wzwyż M el gr B		w dal K F	
17:30	800m K 7bój						
17:45	2000m pprz M F		młot K F				
18:00							
18:10	4x100m K F				kula K F		
18:20	4x100m M F						
18:30	1500m M 10bój					w dal M F	
18:45	3000m K F						
19:00			młot M F				
19:15	5000m chód K F						

12.07.2019 (piątek)

III dzień							
10:30		tyczka K F	tyczka M F	wzwyż K F			
11:00	110m ppł M el				trójskok M F	dysk M F	
11:25	100m ppł K el						
11:45	200m K FAiB						
12:00	200m M FAiB						
12:20	800m K FAiB			wzwyż M F			
12:30	800m M FAiB				trójskok K F		
12:55	110m ppł M FAiB						
13:00						dysk K F	
13:15	100m ppł K FAiB						
13:30	4x400m K F						
13:40	4x400m M F						

1 dzień	sesja poranna K	100m K PK, 400m ppł el, 400m K el, 400m K PK, tyczka K el, oszczep K el, młot K el, 7bój K (100m ppł, wzwyż, kula)
	sesja poranna M	100m M PK, 400m ppł. M el, 400m M el, 400m M PK, kula M el, młot M el, 10bój M (100m, w dal, kula)
	sesja popołudniowa K	100m K el+F, 800m K el, 1500m K F, 1500m pprz. K F, kula K el, w dal K el, 7bój K (200m)
	sesja popołudniowa M	100m M el+F, 800m M el, 1500m M F, 3000m M F, tyczka M el, oszczep M el, dysk M el, w dal M el, 10bój M (wzwyż, 400m)
2 dzień	sesja poranna K	200m K el, wzwyż K el, trójskok K el, dysk K el, 7bój K (w dal, oszczep)
	sesja poranna M	200m M el, 1000m chód M F, trójskok M el, 10bój M (110m ppł, dysk, tyczka, oszczep)
	sesja popołudniowa K	400m ppł. K F, 400m K F, 3000m K F, 5000m chód K F, 4x100m K F, młot K F, oszczep K F, w dal K F, kula K F, 7bój K (800m)
	sesja popołudniowa M	400m ppł M F, 400m M F, 2000m pprz. M F, 4x100m M F, wzwyż M el, kula M F, oszczep M F, w dal M F, młot M F, 10bój M (1500m)
3 dzień	sesja poranna K	100m ppł. K el +F, 200m K F, 800m K F, 4x400m K, tyczka K F, wzwyż K F, trójskok K F, dysk K F
	sesja poranna M	110m ppł. M el+F, 200m M F, 800m M F, 4x400m M F, tyczka M F, wzwyż M F, trójskok M F, dysk M F