

Disponering av träningsytor, Fredagsgrupper 2024

Vecka	15 gruppen 17.00–18.30	14 gruppen 17.15–18.45	13 gruppen 17.30–19.00	12 gruppen 17.30–19.00	Plats
32	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd upploppsranken, stav/vattengrav	Upploppsranken (bana 4-8), Höjd	Sola Arena
33	Upploppsranken (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd upploppsranken, stav/vattengrav	Sola Arena
34	Rundbana (bana 1-3), längd upploppsranken, stav/vattengrav	Upploppsranken (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Sola Arena
35	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd upploppsranken, stav/vattengrav	Upploppsranken (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Sola Arena
36	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd upploppsranken, stav/vattengrav	Upploppsranken (bana 4-8), Höjd	Sola Arena
37	Upploppsranken (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd upploppsranken, stav/vattengrav	Sola Arena
38	Rundbana (bana 1-3), längd upploppsranken, stav/vattengrav	Upploppsranken (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Sola Arena
39	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd upploppsranken, stav/vattengrav	Upploppsranken (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Sola Arena
40	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Eva Lisa Holtz arena
41	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena

42	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Eva Lisa Holtz arena
43	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
44	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Eva Lisa Holtz arena
45	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
46	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Eva Lisa Holtz arena
47	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
48	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Eva Lisa Holtz arena
49	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
50	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Eva Lisa Holtz arena
51	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
52	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena