





	Sprung	Stuba	Boden	Pause	
8:00	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	8:00
8:15					
8:30	Riege 15 AK 18w 10	Riege 19 AK 12w 8	Riege 20 AK 12w 9	Riege 21 AK 12w 9	8:30
8:45					
9:00					
9:15	Riege 21 AK 12w 9	Riege 15 AK 18w 10	Riege 19 AK 12w 8	Riege 20 AK 12w 9	9:15
9:30					
9:45					
10:00	Riege 20 AK 12w 9	Riege 21 AK 12w 9	Riege 15 AK 18w 10	Riege 19 AK 12w 8	10:00
10:15					
10:30					
10:45	Riege 19 AK 12w 8	Riege 20 AK 12w 9	Riege 21 AK 12w 9	Riege 15 AK 18w 10	10:45
11:00					
11:15					
11:30					11:30
11:45	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>		11:45
12:00					
12:15	Riege 16 AK 16w 10	Riege 17 AK 16w 3/14w 7	Riege 18 AK 14w 9		12:15
12:30					
12:45					
13:00	Riege 18 AK 14w 9	Riege 16 AK 16w 10	Riege 17 AK 16w 3/14w 7		13:00
13:15					
13:30					
13:45	Riege 17 AK 16w 3/14w 7	Riege 18 AK 14w 9	Riege 16 AK 16w 10		13:45
14:00					
14:15					
14:30					14:30
14:45					14:45
15:00	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	15:00
15:15					
15:30	Riege 14 AK 20w 5/30w 4	Riege 11 AK 20w 10	Riege 12 AK 20w 10	Riege 13 AK 20w 10	15:30
15:45					
16:00					
16:15	Riege 13 AK 20w 10	Riege 14 AK 20w 5/30w 4	Riege 11 AK 20w 10	Riege 12 AK 20w 10	16:15
16:30					
16:45					
17:00	Riege 12 AK 20w 10	Riege 13 AK 20w 10	Riege 14 AK 20w 5/30w 4	Riege 11 AK 20w 10	17:00
17:15					
17:30					
17:45	Riege 11 AK 20w 10	Riege 12 AK 20w 10	Riege 13 AK 20w 10	Riege 14 AK 20w 5/30w 4	17:45
18:00					
18:15					

	Boden	Barren	Reck	Pause	
8:00	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	8:00
8:15					
8:30	Riege 7 AK 14m 9	Riege 8 AK 14 4/12m 5	Riege 9 AK 12m 8	Riege 10 AK 12m 8	8:30
8:45					
9:00	Riege 10 AK 12m 8	Riege 7 AK 14m 9	Riege 8 AK 14 4/12m 5	Riege 9 AK 12m 8	9:00
9:15					
9:30	Riege 9 AK 12m 8	Riege 10 AK 12m 8	Riege 7 AK 14m 9	Riege 8 AK 14 4/12m 5	9:30
9:45					
10:00	Riege 8 AK 14 4/12m 5	Riege 9 AK 12m 8	Riege 10 AK 12m 8	Riege 7 AK 14m 9	10:00
10:15					
10:30	Riege 6 AK 16m 11	Riege 4 AK 18m 10	Riege 5 AK 16m 11	Riege 3 AK 30m 6	10:30
10:45					
11:00	Riege 5 AK 16m 11	Riege 6 AK 16m 11	Riege 4 AK 18m 10	Riege 3 AK 30m 6	11:00
11:15					
11:30	Riege 4 AK 18m 10	Riege 5 AK 16m 11	Riege 6 AK 16m 11	Riege 3 AK 30m 6	11:30
11:45					
12:00	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>		12:00
12:15					
12:30	Riege 3 AK 30m 6	Riege 1 AK 20m 6	Riege 2 AK 20m 6	Riege 1 AK 20m 6	12:30
12:45					
13:00	Riege 2 AK 20m 6	Riege 3 AK 30m 6	Riege 1 AK 20m 6	Riege 1 AK 20m 6	13:00
13:15					
13:30	Riege 1 AK 20m 6	Riege 2 AK 20m 6	Riege 3 AK 30m 6	Riege 3 AK 30m 6	13:30
13:45					
14:00	Riege 1 AK 20m 6	Riege 2 AK 20m 6	Riege 3 AK 30m 6	Riege 3 AK 30m 6	14:00
14:15					
14:30	Riege 1 AK 20m 6	Riege 2 AK 20m 6	Riege 3 AK 30m 6	Riege 3 AK 30m 6	14:30
14:45					
15:00	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>	<b>Erwärmung</b>		15:00
15:15					
15:30	Riege 1 AK 20m 6	Riege 2 AK 20m 6	Riege 3 AK 30m 6	Riege 3 AK 30m 6	15:30
15:45					
16:00	Riege 1 AK 20m 6	Riege 2 AK 20m 6	Riege 3 AK 30m 6	Riege 3 AK 30m 6	16:00
16:15					
16:30	Riege 1 AK 20m 6	Riege 2 AK 20m 6	Riege 3 AK 30m 6	Riege 3 AK 30m 6	16:30
16:45					
17:00	Riege 1 AK 20m 6	Riege 2 AK 20m 6	Riege 3 AK 30m 6	Riege 3 AK 30m 6	17:00
17:15					
17:30	Riege 1 AK 20m 6	Riege 2 AK 20m 6	Riege 3 AK 30m 6	Riege 3 AK 30m 6	17:30
17:45					
18:00					18:00
18:15					

		Sprint	Weit 1	Weit 2	Kugel 1	Kugel 2	
8:30							8:30
8:45							8:45
9:00							9:00
9:15							9:15
9:30							9:30
9:45							9:45
10:00			Riege 14 AK 20w 6/30w 4	Riege 2 AK 20m 6	Riege 12 AK 20w 10	Riege 3 AK 30m 6	10:00
10:15							10:15
10:30			Riege 11 AK 20w 10	Riege 3 AK 30m 6	Riege 13 AK 20w 10	Riege 1 AK 20m 6	10:30
10:45							10:45
11:00			Riege 12 AK 20w 10	Riege 1 AK 20m 6	Riege 14 AK 20w 6/30w 4	Riege 2 AK 20m 6	11:00
11:15							11:15
11:30	100m	Riege 3 AK 30m 6	Riege 13 AK 20w 10		Riege 11 AK 20w 10		11:30
11:45	100m	Riege 1 AK 20m 6					11:45
12:00	100m	Riege 2 AK 20m 6					12:00
12:15	100m	Riege 12 AK 20w 10					12:15
12:30	100m	Riege 14 AK 20w 6/30w 4	Riege 8 AK 14 4/12m 5	Riege 15 AK 18w 10	Riege 7 AK 14m 9	Riege 19 AK 12w 8	12:30
12:45	100m	Riege 13 AK 20w 10					12:45
13:00	100m	Riege 11 AK 20w 10	Riege 7 AK 14m 9	Riege 21 AK 12w 9	Riege 8 AK 14 4/12m 5	Riege 15 AK 18w 10	13:00
13:15							13:15
13:30			Riege 10 AK 12m 8	Riege 20 AK 12w 9	Riege 9 AK 12m 8	Riege 21 AK 12w 9	13:30
13:45	100m	Riege 15 AK 18w 10					13:45
14:00	100m	Riege 7 AK 14m 9	Riege 9 AK 12m 8	Riege 19 AK 12w 8	Riege 10 AK 12m 8	Riege 20 AK 12w 9	14:00
14:15	100m	Riege 8a AK 14m 4					14:15
14:30	75m	Riege 8b AK 12m 5					14:30
14:45	75m	Riege 10 AK 12m 8					14:45
15:00	75m	Riege 9 AK 12m 8					15:00
15:15	75m	Riege 21 AK 12w 9					15:15
15:30	75m	Riege 20 AK 12w 9	Riege 16 AK 16w 10	Riege 4 AK 18m 10	Riege 17 AK 16w 3/14w 7	Riege 5 AK 16m 11	15:30
15:45	75m	Riege 19 AK 12w 8					15:45
16:00			Riege 18 AK 14w 9	Riege 6 AK 16m 11	Riege 16 AK 16w 10	Riege 4 AK 18m 10	16:00
16:15							16:15
16:30			Riege 17 AK 16w 3/14w 7	Riege 5 AK 16m 11	Riege 18 AK 14w 9	Riege 6 AK 16m 11	16:30
16:45	100m	Riege 16 AK 16w 10					16:45
17:00	100m	Riege 4 AK 18m 10					17:00
17:15	100m	Riege 18 AK 14w 9					17:15
17:30	100m	Riege 17 AK 16w 3/14w 7					17:30
17:45	100m	Riege 5 AK 16m 11					17:45
18:00	100m	Riege 6 AK 16m 11					18:00
18:15							