

Ablaufplan Mehrkampf 2023

Geb. / AK

<b>16 – 15 – 14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>07/06</b>	<b>07/06</b>	<b>05/04</b>	<b>05/04</b>	<b>ab 03</b>	<b>ab 03</b>	
7/8/9m	7/8/9w	10m	10w	11m	11w	12m	12w	13m	13w	14m	14w	15m	15w	16/17m	16/17w	18/19m	18/19w	Mä.	Fr.
	Ball		Ball						Weit		Weit					30		30	
				Ball		Ball		30		30								Weit	Weit
Weit		Weit			Ball		Ball					30		30					
	30		30						Ball		Ball		Weit		Weit				
								Ball		Ball						Weit	30	Weit	30
Ball		Ball			30		30					Weit		Weit					
				30		30		Weit		Weit			Ball		Ball				
	Weit		Weit						30		30							Ball	Ball
30		30			Weit		Weit					Ball		Ball					
				Weit		Weit							30		30	Ball		Ball	

Rundenlauf

3 Runden: AK 7m - 7w - 8m - 8w - 9m - 9w - 10m - 10w - 11m - 11w - 12m - 12w - 13m - 13w

AK 7 - 14m/w 2 kg

6 Runden: AK 14m - 14w - 15m - 15w - 16/17m - 16/17w - 18/19m - 18/19w - Mä. - Fr.

AK 15 - Erw. 3 kg