

Ablaufplan Mehrkampf 2024

Geb. / AK

2017	2017	2016	2016	2015	2015	2014	2014	2013	2013	2012	2012	2011	2011	2010	2010	2009	2009	Ab 08	Ab 08
7 m	7 w	8 m	8 w	9 m	9 w	10 m	10 w	11 m	11 w	12 m	12 w	13 m	13 w	14 m	14 w	15 m	15 w	16 m -	16 w -
	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