

**Uge 18(3-9 maj)**

mandag 3.5 Hæk/sprint + højde  
onsdag 5.5. Hæk/sprint + spyd/kugle  
torsdag 6.5. diskos+stang  
lørdag 8.5 træningssamling se program på hjemmesiden

**Uge 19(10-16 maj)**

mandag 10.5 længde + diskos  
onsdag 12.5 hæk/sprint + stang  
torsdag 13.5 egen træning (løbe- eller cykeltur)

**uge 20(17-23 maj)**

mandag 17.5 hæk/sprint + højde  
onsdag 19.5 længde + spyd  
torsdag 18.5 diskos + stang  
weekend øst mangedkamp Aabenraa

**21(25-30 maj)**

mandag 24.5 fri  
onsdag 26.5 spyd + højde  
torsdag 27.5 stang + sprint