Dagsprogram 2024

	Fredag	Fredag	Lördag	Lördag	Söndag	Söndag
	Löpning	**Teknik**	**Löpning**	**Teknik**	**Löpning**	**Teknik**
Män	400mh, 800m 5000m	Slägga	110mh, 200m 1500m	Höjd, Spjut Stav ,Tresteg	100m 400m	Diskus Kula, Längd
P19 2005-2006	2000mh	Slägga	110mh, 200m	Höjd, Spjut Tresteg	100m 400m	Diskus, Längd, Kula, Stav
P17 2007-2008	400mh, 800m 2000mh, 3000m	Slägga	110mh, 200m, 1500m	Kula, Längd Spjut, Tresteg	100m 400m	Diskus, Höjd Stav
P15 2009	300mh, 800m 1500mh	Längd	80mh 300m	Diskus Kula, Tresteg	80m 4x80m	Höjd Spjut, Stav
P14 2010		Höjd Kula	300m	Spjut	80m	Längd
P13 2011	200mh	Längd	60mh 200m	Diskus Höjd	60m, 600m 5x60m (mix)	Kula Spjut
P12 2012		Höjd	60mh 200m		60m 600m	Längd Kula
P11 2013			600m	Kula	60m 5x60m (mix)	Höjd Längd
P10 2014			600m	Kula	60m	Längd
P9 2015					60m 5x60m (mix)	Kula, Längd

Dagsprogram 2024

	Fredag	Fredag	Lördag	Lördag	Söndag	Söndag
	Löpning	**Teknik**	**Löpning**	**Teknik**	**Löpning**	**Teknik**
Kvinnor	400mh, 800m 3000m	Slägga	100mh 200m, 1500m	Spjut, Stav Tresteg	100m, 400m	Diskus, Höjd Kula, Längd
F19 2005-2006	2000mh	Slägga	100mh 200m	Diskus, Spjut Tresteg	100m 400m	Höjd, Kula Längd, Stav
F17 2007-2008	400mh, 800m 2000mh 3000m	Spjut Slägga	100mh, 200m 1500m	Diskus, Höjd Tresteg	100m 400m	Kula Längd Stav
F15 2009	300mh 800m	Spjut	80mh 300m	Kula, Längd Tresteg	80m 4x80m	Diskus Höjd, Stav
F14 2010		Kula	300m	Längd Spjut	80m	Höjd
F13 2011	200mh	Längd	60mh 200m	Höjd Kula	60m, 600m 5x60m (mix)	Diskus Spjut
F12 2012		Höjd	200m 60mh	Längd	60m 600m	Kula
F11 2013			600m	Höjd Kula	60m 5x60m (mix)	Längd
F10 2014			600m	Längd	60m	Kula
F9 2015					60m 5x60m (mix)	Kula, Längd