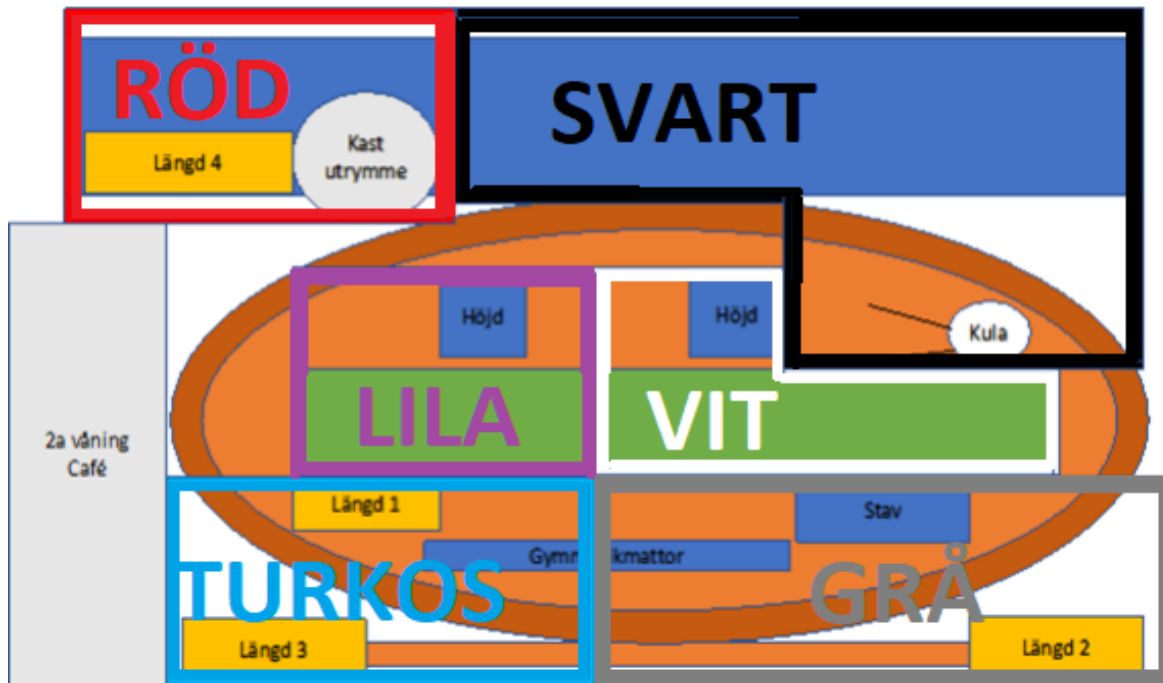


Friidrottens hus - Termin 2023/2024

Zonindelning ungdomstid onsdagar - kl. 18:00-19:30

	Svart	Vit	Grå	Turkos	Lila	Röd
V.40	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK
V.41	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK
V.42	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK
V.43	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS
V.44	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna
V.45	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi
V.46	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK
V.47	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK
V.48	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK
V.49	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS
V.50	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna
V.2	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi
V.3	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK
V.4	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK
V.5	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK
V.6	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS
V.7	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna
V.8	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi
V.9	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK
V.10	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK
V.11	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK
V.12	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS
V.13	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna
V.14	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi
V.15	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK
V.16	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK	MAIK
V.17	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS	IFK
V.18	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna	ÖIS
V.19	ÖIS	IFK	MAIK	GKIK	Ullevi	Majorna

Skiss över Friidrottens hus och zoner



Föreningsvis med roterande schema varje vecka

Svart zon = 60m (blå banorna) och kulringen med yta

Vit zon = Höjd och 40m gröna banorna

Grå zon = Stavnädd + ansatsbana, längd 2 och hälften av gymnastikmattorna

Turkos zon = Längd 1 + ansatsbana, längd 3 och hälften av gymnastikmattorna

Lila zon = Höjd + ytan bakom mattan och 20m grön bana + bana efter målgång

Röd zon = Längdhopp 4, 30m (blå banorna) och kastutrymmet på ytan

Vi delar på

Rundbana

Uppvärmning (grå bana), längre intervaller (bana 1) & korta intervaller (bana 2-4)

Material

Kan hämtas till de olika zonerna men MÅSTE lämnas tillbaka efter passet