

Program Friidrettsskolen 2011

| Mandag | | Tirsdag | | Onsdag | | Torsdag | | Fredag | | | |
|-----------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------|-------------------------------|---|----------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|
| 900 | Oppmøte, Velkommen | 900 | Opprop i grupper | 900 | Opprop i grupper og informasjon om dagen | 900 | Opprop i grupper | 900 | Opprop i grupper | | |
| 930 | Opprop og oppvarming | 915 | Oppvarming i grupper | 930 | Felles avreise fra Stadion | 915 | Oppvarming i grupper | 915 | Oppvarming i grupper | | |
| 1000 | Bli kjent i gruppa. Navneleker | 0945-1100 | Gr A | Hopp - Høyde | 1015 | Ankomst Frognerbadet | 1000-1130 | Gr A | Hekk | 0930-1015 | Stevne, Økt 1 |
| | | | Gr B | Hekk | | | | Gr B | Hopp - Lengde | | |
| | | | Gr C | Hopp - Lengde | | | | 1030-1115 | Stevne Økt 2 | | |
| | | | Gr D | Hopp - Høyde | | | | | | | |
| 1030-1130 | Gr A | Løp - sprint/stafettvekslinger | 1100-1200 | Fotball-turnering på gresset. | 1015-1400 | Frognerbadet | 1130 | Felles "avreise" til parken | 1115-1215 | Lunsj | |
| | Gr B | Løp - sprint/stafettvekslinger | | | | | | | | | |
| | Gr C | Kule/liten ball | | | | | | | 1230-1315 | Stevne, Økt 3 | |
| | Gr D | Kule/liten ball | | | | | | | | | |
| 1130-1230 | Lunsj | 1200-1300 | Lunsj | 1230-1400 | Grilling i parken Frisbee, stafetter, konkurranser og leker | 1200 | 1330-1415 | 1415 | Utdeling av medlajer og diplom | | |
| Gr A | Liten Ball | 1300-1445 | Gr A | | | | | | | Hopp - Lengde | |
| Gr B | Kule/liten ball | | Gr B | | | | | | | Hopp - Høyde | |
| Gr C | Løp - sprint/stafettvekslinger | | Gr C | | | | | | | Hekk | |
| Gr D | Løp - sprint/stafettvekslinger | | Gr D | Hopp - Lengde | | | | | | | |
| 1400-1500 | Stafetter og Rebusløp | | | 1400 | Felles retur til stadion | 1430 | Felles retur til stadion | 1500 | Friidrettsskolen avsluttes | | |
| 1500 | Ferdig | 1500 | Ferdig | 1500 | Ferdig | 1500 | Ferdig | | | | |

