

## AFRIGTINGSTYE 2018

NB!!!! Aflosatlete moet by die naellope uitkom sodat daar aan wegspring en oorgee's ge oefen kan word

### OEFENTYE MAANDAG

TYE	HEKKIES	NAELLOPE
14:00 – 14:30	0/10 & 0/11	0/12 & 0/13
14:30 – 15:00	0/12 & 0/13	0/10 & 0/11

MIDDELAFSTANDE : 14:00 – 15:00

JUNIOR NAELLOPE: 14:00 – 14:30

TYE	VERSPRING	GEWIGSTOOT	HOOGSPRING
14:30 – 15:00	0/10	0/11	0/12 & 0/13
15:00 – 15:30	0/11	0/12 & 0/13	0/10
15:30 – 16:00	0/12 & 0/13	0/10	0/11

### OEFENTYE DINSDAG

TYE	HEKKIES	NAELLOPE
14:00 – 14:30	0/10 & 0/11	0/12 & 0/13
14:30 – 15:00	0/12 & 0/13	0/10 & 0/11

MIDDELAFSTANDE : 14:00 – 15:00

JUNIOR NAELLOPE: 14:00 - 14:30

TYE	VERSPRING	GEWIGSTOOT	HOOGSPRING
14:30 – 15:00	0/10	0/11	0/12 & 0/13
15:00 – 15:30	0/11	0/12 & 0/13	0/10
15:30 – 16:00	0/12 & 0/13	0/10	0/11

### OEFENTYE WOENSDAG

TYE	DISKUS	SPIESGOOI
14:00 – 14:45	0/12	0/13
14:50 – 15:35	0/13	0/12

## OEFENTYE DONDERDAG

<b>TYE</b>	<b>HEKKIES</b>	<b>NAELLOPE</b>
14:00 – 14:30	0/10 & 0/11	0/12 & 0/13
14:30 – 15:00	0/12 & 0/13	0/10 & 0/11

**MIDDELAFSTANDE** : 14:00 – 15:00

**JUNIOR NAELLOPE** : 14:00 - 14:30

<b>TYE</b>	<b>VERSPRING</b>	<b>GEWIGSTOOT</b>	<b>HOOGSPRING</b>
14:30 – 15:00	0/10	0/11	0/12 & 0/13
15:00 – 15:30	0/11	0/12 & 0/13	0/10
15:30 – 16:00	0/12 & 0/13	0/10	0/11

**“Remember:** It’s not what you have, it’s what you do with what you have that makes all the differences”