Disponering av träningsytor, Fredagsgrupper ht 2026

Vecka	16 gruppen 17.00–18.30	15 gruppen 17.00–18.30	14 gruppen 17.15–18.45	17 gruppen 17.30–19.00	Plats
27	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Sola Arena
28	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Sola Arena
29	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Sola Arena
30	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Sola Arena
31	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Sola Arena
32	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Sola Arena
33	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Sola Arena
34	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Sola Arena
35	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Sola Arena
36	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Sola Arena
37	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Sola Arena
38	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Sola Arena
39	Rundbana (bana 1-3), längd uppploppsrakan, stav/vattengrav	Upploppsrakan (bana 4-8), Höjd	Bortre lång (bana 4-8), Längd/tresteg bortre lång	Kastplanen	Sola Arena
40	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Eva Lisa Holtz arena
41	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
42	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Eva Lisa Holtz arena
43	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
44	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Eva Lisa Holtz arena
45	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
46	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Eva Lisa Holtz arena
47	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
48	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Eva Lisa Holtz arena
49	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
50	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Eva Lisa Holtz arena
51	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Eva Lisa Holtz arena
52	Längd/tresteg, kula, stav (samtliga ytor utanför rundbanan)	Höjd, grå ytan / blå mattan, rundbanan	Stav, 60m, tresteg/läng (samtliga ytor innanför rundbanan)	100m, spjut, kastburen (diskus/slägga)	Eva Lisa Holtz arena