

TWILIGHT A Program 2021/22 Season

	U6B	U6G	U7B	U7G	U8 B	U8 G	U9 B	U9 G	U10 B	U10 G	U11 B	U11 G	U12 B	U12 G	U13 - 16 B	U13 - 16 G
5.30	Warm UP	Warm Up	Warm Up	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP	Warm UP
5.45	60m H	60m H	60m H	60m H	Disc (1)		Turbo (2)	Turbo (1)	LJ(1)	SP (1)	LJ (2)	TJ				
5.50	60m H	60m H	60m H	60m H	Disc (1)		Turbo(2)	Turbo (1)	LJ(1)	SP (1)	LJ (2)	TJ			800m	800m
5.55	60m H	60m H	60m H	60m H	Disc (1)	100m	Turbo(2)	Turbo (1)	LJ(1)	SP (1)	LJ (2)	TJ	800m	800m		
6.00	60m H	60m H	60m H	60m H	Disc (1)		Turbo(2)	Turbo (1)	LJ(1)	SP (1)	LJ (2)	TJ				
6.05	60m H	60m H	60m H	60m H	Disc (1)		Turbo(2)	Turbo (1)	LJ(1)	SP (1)	LJ (2)	TJ				
6.10	60m H	60m H	60m H	60m H	Disc (1)		Turbo(2)	Turbo (1)	LJ(1)	SP (1)	LJ (2)	TJ				
6.15	SP (1)	Vortex (1)	SP (1)	Vortex (2)		LJ (2)							Javelin	Disc (1)	LJ (1)	TJ
6.20	SP (1)	Vortex (1)	SP (1)	Vortex (2)		LJ (2)		Relay		Relay	800m		Javelin	Disc (1)	LJ (1)	TJ
6.25	SP (1)	Vortex (1)	SP (1)	Vortex (2)	100m	LJ (2)	Relay		Relay			800m	Javelin	Disc (1)	LJ (1)	TJ
6.30	SP (1)	Vortex (1)	SP (1)	Vortex (2)		LJ (2)							Javelin	Disc (1)	LJ (1)	TJ
6.35	SP (1)	Vortex (1)	SP (1)	Vortex (2)		LJ (2)							Javelin	Disc (1)	LJ (1)	TJ
6.40	SP (1)	Vortex (1)	SP (1)	Vortex (2)		LJ (2)							Javelin	Disc (1)	LJ (1)	TJ
6.45					LJ (1)	Vortex (1)	LJ (2)	SP (1)	Turbo (1)	LJ	Disc (2)	Disc (1)	TJ			Javelin
6.50	100M		100m		LJ (1)	Vortex (1)	LJ (2)	SP (1)	Turbo (1)	LJ	Disc (2)	Disc (1)	TJ			Javelin
6.55					LJ (1)	Vortex (1)	LJ (2)	SP (1)	Turbo (1)	LJ	Disc (2)	Disc (1)	Relay	TJ	Relay	Javelin
7.00		100M		100m	LJ (1)	Vortex (1)	LJ (2)	SP (1)	Turbo (1)	LJ	Disc (2)	Disc (1)	TJ			Javelin
7.05					LJ (1)	Vortex (1)	LJ (2)	SP (1)	Turbo (1)	LJ	Disc (2)	Disc (1)	TJ			Javelin
7.10					LJ (1)	Vortex (1)	LJ (2)	SP (1)	Turbo (1)	LJ	Disc (2)	Disc (1)	TJ			Javelin
7.15			Vortex	LJ (1)									LJ (2)			Javelin
7.20			Vortex	LJ (1)	70m		70m	70m	70m				Relay	LJ (2)	Relay	Javelin
7.25			Vortex	LJ (1)		70m				70m	Relay		LJ (2)			Javelin
7.30			Vortex	LJ (1)									LJ (2)			Javelin
7.35			Vortex	LJ (1)									LJ (2)			Javelin
7.40			Vortex	LJ (1)									LJ (2)			Javelin