

MLAC Program 2024-25 v1.3

Set up & Pack up Roster

Week A

	1	2	3	4	5	6
U6 B	Dis (1)	50 m	70 m	300 m		
U6 G	300 m	50 m	70 m	Dis (1)		
U7 B	70 m	50 m	Dis (1)	500 m		
U7 G	70 m	Dis (1)	50 m	500 m		
U8 B	HJ (2)	70 m	SP (1)	700 m		
U8 G	70 m	700 m	HJ (2)	SP (1)		
U9 B	SP (1)	400 m	LJ (3)	100 m	700 W	
U9 G	LJ (3)	SP (1)	400 m	100 m	700 W	
U10 B	LJ (1)	400 m	100 m	SP (2)	1100W	
U10 G	SP (2)	400 m	100 m	LJ (1)	1100 W	
U11 B	Jav	SP (2)	100 m	400 m	LJ (1)	
U11 G	400 m	LJ (1)	SP (2)	100 m	Jav	800 m
U12 M	TJ	Dis (2)	100 m	400 m	HJ (1)	800 m
U13 M	HJ (1)	100	400 m	Dis (2)	TJ	800 m
U14+ M	Dis (2)	400	HJ	TJ	100	800

Week B

	1	2	3	4	5	6	7
U6 B	60 Hur	LJ (3)	200 m	SP (1)	100 m		
U6 G	60 Hur	SP (1)	200 m	LJ (3)	100m		
U7 B	LJ (3)	60 Hur	200 m	100 m	SP (1)		
U7 G	SP (1)	60 Hur	100 m	200 m	LJ (3)		
U8 B	60 Hur	LJ (1)	100 m	Dis (1)	200 m		
U8 G	60 Hur	Dis (1)	100 m	200 m	LJ (1)		
U9 B	HJ (3)	60 Hur	70 m	200 m	Dis (1)	800 m	
U9 G	Dis (1)	60 Hur	200 m	70 m	HJ (3)	800 m	
U10 B	HJ (2)	200 m	60 Hur	70 m	Dis (2)	800 m	
U10 G	70 m	200 m	60 Hur	Dis (2)	HJ (2)	800 m	
U11 B	HJ (1)	Dis (2)	TJ	80 Hur	200	1500 m	1100 m Walk
U11 G	Dis (2)	200 m	HJ (1)	80 Hur	TJ	1500 m	1100 m Walk
U12 M	LJ (1)	Jav	SP (2)	200	80 Hur	1500 m	1500 m Walk
U13 M	SP (2)	200 m	LJ (1)	Jav	80 Hur	1500 m	1500 Walk
U14+ M	Jav	LJ (1)	200	SP (2)	Hur	1500 m	1500 Walk