TRENINGSTIDER NM/LM 27

Oppdatert 16.11.26

FREDAG 04.12.26

Klasse		Segment	Tid	Starttidspunkt		Sluttidspunkt
Basic Jenter 1-6	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	30 min	8:00:00	-	8:30:00
Basic Jenter 7-12	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	30 min	8:30:00	-	9:00:00
Novice A Jenter 1-6	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	30 min	9:00:00	-	9:30:00
Vanning 15 min			15 min	9:30:00	-	9:45:00
Novice A Jenter 7-12	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	30 min	9:45:00	-	10:15:00
Novice A Jenter 13-19	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	30 min	10:15:00	-	10:45:00
Vanning 15 min			15 min	10:45:00	-	11:00:00
Junior A Kvinner 1-5	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	30 min	11:00:00	-	11:30:00
Junior A Kvinner 6-10	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	30 min	11:30:00	-	0:00:00
Vanning 15 min				12:00:00	-	12:15:00
Junior A Kvinner 11-15	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	30 min	12:15:00	-	12:45:00
Senior A Kvinner 1-5	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	30 min	12:45:00	-	13:15:00
Vanning 15 min				13:15:00	-	13:30:00
Senior A Kvinner 6-8 Junior A Menn/Senior A Menn	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	30 min	13:30:00	-	14:00:00

Synkron Junior	Trening kortprogram, musikk tilgjengelig (kan spilles maks to ganger)	Kortprogram	10 min	21:15:00	-	21:25:00
Synkron Mixed Age	Trening friløp, musikk tilgjengelig (kan spilles maks to ganger)	Friløp	10 min	21:25:00	-	21:35:00
Synkron Juvenile	Trening friløp, musikk tilgjengelig (kan spilles maks to ganger)	Friløp	10 min	21:35:00	-	21:45:00

LØRDAG 05.12.26

Synkron Junior	Trening friløp, musikk tilgjengelig (kan spilles maks to ganger)	Friløp	10 min	18:00:00	-	18:10:00

SØNDAG 06.12.26

Junior A Kvinner 1-5	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	30 min	7:45:00	-	8:15:00
Junior A Kvinner 6-10	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	30 min	8:15:00	-	8:45:00
Vanning 15 min	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp		8:45:00	-	9:00:00
Junior A Kvinner 11-15	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	30 min	9:00:00	-	9:30:00
Senior A Kvinner 1-5	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	30 min	9:30:00	-	10:00:00
Vanning 15 min	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp		10:00:00	-	10:15:00
Senior A Kvinner 6-8 Junior A Menn/Senior A Menn	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	30 min	10:15:00	-	10:45:00

NM/LM 2027
KUNSTLØP
Asker

NAPRAPAT GRUPPEN

ASKER Sportsklinikk