

UK REVAL AUGUST treeningud

24 - 27 august

Grupid/x	ESMASPÄEV 24.08	TEISIPÄEV 25.08	KOLMAPÄEV 26.08	NELJAPÄEV 27.08
8x jää	13.00-14.00 ÜKE (S) 14.10-15.00 JÄÄ 15.10-16.00 JÄÄ	12.40 ÜKE/hüpped 13.40-14.30 JÄÄ 15.00-15.50 JÄÄ	13.00-14.00 ÜKE (S) 14.10-15.00 JÄÄ 15.10-16.00 JÄÄ	15.00-15.50 JÄÄ 16.00-17.00 ÜKE (S) 17.10 venitus/päevikud 18.00-18.50 JÄÄ open
5x jää	14.00 -15.00 ÜKE (S) 15.10-16.00 JÄÄ	12.40 ÜKE/hüpped 13.40-14.30 JÄÄ 15.00-15.50 JÄÄ	14.00 -15.00 ÜKE (S) 15.10-16.00 JÄÄ	15.00-15.50 JÄÄ 16.00-17.00 ÜKE (S) 17.10 venitus/päevikud
4x jää	14.00 -15.00 ÜKE (S) 15.10-16.00 JÄÄ	12.40 ÜKE/hüpped 13.40-14.30 JÄÄ	14.00 -15.00 ÜKE (S) 15.10-16.00 JÄÄ	17.00-17.50 ÜKE (S) 18.00-18.50 JÄÄ
3x jää	14.00 -15.00 ÜKE (S) 15.10-16.00 JÄÄ	15.00-15.50 JÄÄ 16.00-16.45 ÜKE/hüpped	14.00 -15.00 ÜKE (S) 15.10-16.00 JÄÄ	17.00-17.50 ÜKE (S) 18.00-18.50 JÄÄ
1-2x jää		15.00-15.50 JÄÄ 16.00-16.45 ÜKE/hüpped		17.00-17.50 ÜKE (S) 18.00-18.50 JÄÄ
TÄISKASVANUD 1-2x jää		(15.00-15.50 JÄÄ) (16.00-16.45 ÜKE)		17.00-17.50 ÜKE (S) 18.00-18.50 JÄÄ