

UK REVAL treeningud
24 - 30 november

* tärniga märgitud kellaaja saate asendada mõne teise kellaajaga, mis on grupil kirjas.

Grupid/x	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
TOP 6-8x	14.00 (14.15) JÄÄ 15.10 ÜKE/hüpped	19.00 ÜKE/venitus 20.00-20.50 JÄÄ	15.15 ÜKE/sooj 16.10-16.30 JÄÄ 16.30-17.20 JÄÄ	16.00-16.50 JÄÄ 16.50-17.20 JÄÄ 17.30 ÜKE/jooks	17.00 ÜKE/sooj 18.00-18.45 JÄÄ 18.45-19.20 JÄÄ (kleitides)	12.45 soojendus 13.30-14.20 JÄÄ 14.30-15.20 JÄÄ 15.30 venitus
TEEMANT 5x	*14.00 (14.15) JÄÄ 15.10 ÜKE/hüpped	19.00 ÜKE/venitus 20.00-20.50 JÄÄ	16.30-17.20 JÄÄ 17.30 ÜKE/jooks	16.00-16.50 JÄÄ 16.50-17.20 JÄÄ 17.30 ÜKE/jooks	15.00 ÜKE/soojendus 16.00-16.50 JÄÄ (kleitides)	12.45 soojendus 13.30-14.20 JÄÄ
KULD 4x	*14.00 (14.15) JÄÄ 15.10 ÜKE/hüpped	19.00 ÜKE/venitus 20.00-20.50 JÄÄ	16.30-17.20 JÄÄ 17.30 ÜKE/jooks	19.00 ÜKE/venitus 20.00-20.50 JÄÄ	15.00 ÜKE/soojendus 16.00-16.50 JÄÄ (kleitides)	
HÕBE 3x	*14.00 (14.15) JÄÄ 15.10 ÜKE/hüpped	19.00-19.45 ÜKE 20.00-20.50 JÄÄ			16.00-16.45 ÜKE 17.00-17.50 JÄÄ	14.30-15.20 JÄÄ 15.30 ÜKE/jooks
PRONKS 1-2x		19.00-19.45 ÜKE 20.00-20.50 JÄÄ			16.00-16.45 ÜKE 17.00-17.50 JÄÄ	
ALGAJAD		19.00-19.45 ÜKE 20.00-20.50 JÄÄ			16.00-16.45 ÜKE 17.00-17.50 JÄÄ	
TÄISKASVANUD 1-2x		20.00-20.50 JÄÄ		19.00-19.45 ÜKE 20.00-20.50 JÄÄ		