

UK REVAL AUGUST treeningud

10 - 14 august

Grupid/x	ESMASPÄEV 10.08	TEISIPÄEV 11.08	KOLMAPÄEV 12.08	NELJAPÄEV 13.08	REEDE 14.08
8x jää	10.40-11.30 JÄÄ 11.40-12.30 JÄÄ 12.40-13.40 ÜKE (S)	13.45 ÜKE/hüpped 14.40-15.30 JÄÄ 15.40-16.30 JÄÄ	17.00-17.50 JÄÄ 18.00-19.00 ÜKE (S)	11.30-12.20 JÄÄ 12.30-13.20 JÄÄ 13.30-14.30 ÜKE (S)	13.10-14.00 JÄÄ 14.10-15.00 JÄÄ 15.10 venitust
5x jää	10.40-11.30 JÄÄ 11.40-12.40 ÜKE (S)	13.45 ÜKE/hüpped 14.40-15.30 JÄÄ	17.00-17.50 JÄÄ 18.00-19.00 ÜKE (S)	11.30-12.20 JÄÄ 12.30-13.30 ÜKE (S)	14.10-15.00 JÄÄ 15.10 venitust
4x jää	10.40-11.30 JÄÄ 11.40-12.40 ÜKE (S)	13.45 ÜKE/hüpped 14.40-15.30 JÄÄ	17.00-17.50 JÄÄ 18.00-19.00 ÜKE (S)	11.30-12.20 JÄÄ 12.30-13.30 ÜKE (S)	
3x jää		15.40-16.30 JÄÄ 16.40 ÜKE/hüpped	18.00-18.50 JÄÄ 19.00-19.50 ÜKE (S)		14.10-15.00 JÄÄ 15.10 venitust
1-2x jää			18.00-18.50 JÄÄ 19.00-19.50 ÜKE (S)		14.10-15.00 JÄÄ 15.10 venitust
TÄISKASVANUD 1-2x jää			18.00-18.50 JÄÄ 19.00-19.50 ÜKE (S)		(14.10-15.00 JÄÄ)