

Förträningsschema fredagen den 25 april

MAG och KvAG måste samsas om friståendet, men MAG har även 30 min själva i slutet av varje pass.

KvAG seniorer och juniorer - sub 1

Generell uppv. C-hallen	10:30-11:00		Hopp	Barr	Bom	Fristående
	11:00-11:30		Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
	11:30-12:00		Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
	12:00-12:30		Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
	12:30-13:00		Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1

KvAG seniorer och juniorer - sub 2

Generell uppv. C-hallen	13:00-13:30		Hopp	Barr	Bom	Fristående
	13:30-14:00		Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
	14:00-14:30		Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
	14:30-15:00		Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
	15:00-15:30		Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1

MAG - junior

13:00-13:30	Generell uppvärmning i C-hallen
13:30-16:00	Öppen träning
15:30-16:00	MAG Fristående själva

KvAG seniorer - sub 3

Generell uppv. C-hallen	15:30-16:00		Hopp	Barr	Bom	Fristående
	16:00-16:30		Pool 1	Pool 2	Pool 3	Pool 4
	16:30-17:00		Pool 4	Pool 1	Pool 2	Pool 3
	17:00-17:30		Pool 3	Pool 4	Pool 1	Pool 2
	17:30-18:00		Pool 2	Pool 3	Pool 4	Pool 1

MAG - senior

15:30-16:00	Generell uppvärmning i C-hallen
16:00-18:30	Öppen träning
18:00-18:30	MAG Fristående själva