

Treningsplan for uke 45, 46, 47, 48 og mandag uke 49. Yoga avlyst på grunn av lav deltakelse. Rotasjonshopp og tøying erstatter Harness til utstyret er i orden! 😊

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Uke 45, 46, 47, 48 + mandag uke 49	<p><b>14.30-15.20:</b> aspirant, oppvisning, cubs, springs</p> <p><b>15.30-16.10:</b> <b>Dans:</b> aspirant, oppvisning, cubs,</p> <p><b>15.20-16.20:</b> debs, junior, senior, basic</p>	<p><b>07.00-07.50</b> Egentrening de som vil</p> <p><b>14.30-15.20:</b> Oppvisning, cubs, springs</p> <p><b>15.20.16.20:</b> debs, junior, senior, basic</p> <p><b>16.30-17.00</b> Rotasjonshopp og tøying</p>	<p><b>07.00-07.50:</b> De som vil</p> <p><b>14.30-15.20:</b> Oppvisning, cubs, springs</p> <p><b>15.20.16.20:</b> debs, junior, senior, basic</p> <p><b>16.30-17.20:</b> <b>Dans:</b> springs, debs, junior, senior, basic</p>	<p><b>15.20-16.20:</b> aspirant, oppvisning, cubs, springs debs, junior, senior, basic</p> <p><b>18.00-18.50:</b> <u>Skøyteskole: alle konkurranseløpere er hjelpetrener</u></p> <p><b>19.00-19.50:</b> aspiranter, egentrening for konkurranseløpere</p>	<p><b>14.30-15.20:</b> oppvisning, cubs, springs</p> <p><b>15.20-16.20:</b> debs, junior, senior, basic</p> <p><b>16.30-17.15:</b> Barmark alle</p>