



ALLENAMENTI + GARA REVISED 30-11-2021

Sabato 4 dicembre 2021

allenamento RD e FD Senior 35' 5' riscaldamento poi musica in ordine di discesa in pista
allenamento RD Junior 20' 5' riscaldamento poi musica in ordine di discesa in pista
allenamento SP 30' 5' riscaldamento poi musica in ordine di discesa in pista

08:00 8.35 RD + FD senior (RD/SD music)

8.35 8.55 RD junior

rifacimento

9:10 9.30 RD junior

9.30 10.00 SP women

rifacimento

10.15 10.45 SP women

10.45 11.15 SP men

rifacimento

11.30 12.00 SP pairs

12.00 12.30 SP pairs

rifacimento

12.45 PROVA RD COPPIA FUORI GARA

13:00 RD SENIOR

13:45 RD JUNIOR

15:10 SP WOMEN

16:35 SP PAIRS

17:35 SP MEN

18:10 WOMEN FUORI CLASSIFICA

18:40 PROVA FD COPPIA FUORI GARA

18:55 – 19:25 GARA FD SENIOR

Domenica 5 dicembre 2021

allenamento FD e FP 30' 5' riscaldamento poi musica in ordine di discesa in pista

8.00 8.30 FD junior

8.30 9.00 FD junior

9.00 9.30 FP women

rifacimento

9.45 10.15 FP women

10.15 10.45 FP men

rifacimento

11.00 11.30 FP pairs

11.30 12.00 FP pairs

rifacimento

12.15 FD JUNIOR

13.45 FP WOMAN

15:25 FP PAIRS

16:40 FP MEN

17:30 – 17:45 PROVA FP DONNA FUORI CLASSIFICA