



Træningsplan for HSK CUP 2012

Dag:	Tid:	Træning:	Løber:
Fredag	Opvisningshal – Hal 1		
05-10-2010	08.00-08.40		
	08.40-09.20		
	09.20-10.00		
	10.00-10.40		
	10.40-11.20		
	11.20-12.00		
	12.00-12.40		
	12.40-13.20	oslo	
	13.20-14.00		
	14.00-14.40	FSF/Esbjerg	
	14.40-15.20	HSK	
	15.20-16.00	HSK	

Lørdag	Træningshal – Hal 2		
			Løber ifølge lodtrækning:
06-10-2010	09.00-09.35	Debs M Piger LP	(1-5)
	09.35-10.25	Debs M Piger LP	(6-11)
	16.15-16.45	Novice M Piger LP	(1-4)
	16.45-17.15	Novice M Piger LP	(5-8)
	17.15-17.45	Junior M Damer LP Senior M mænd LP	(1-2) (1)
	17.45-18.15	Junior M Damer LP	(1-4)
	18.45-19.20	Junior M Damer LP	(5-9)
		* 6 min. opvarmning og derefter afspilles musik iflg. Placering i SP	