



Tidsschema för test 25 novemeber 2022 Slättbergshallen Trollhättan

16:00 Uppvärmning 6 minuter Basic 1, deltagare 1-5

16:06 Basic 1 (8)	8 x 4,5 min 36 min
16:42 Basic 2 (6)	6 x 3 min 18 min
17:00 Basic 3 (4)	4 x 3 min 12 min
17:12 Basic 4 (6)	6 x 4.5 min 27 min

17:40 Spolning (15 min)

17:55 Uppvärmning 6 minuter Fri 1, 1-5

18:01 Fri 1 (6)	6 x 5 min 30 min
18:31 Fri 2 (7)	7 x 5 min 35 min
19:06 Fri 3 (5 + 1 rest)	6 x 5 min 30 min
19:36 Fri 4 (4 + 1 rest)	5 x 5 min 25 min

Avslut 20:01

Observera att endast starttiden är fast, kom i god tid. Ligger vi före i tidsschemat kommer vi rulla på.