

# KNSB SCHAATSWEK & KPN N.K. SPRINT

26, 27, 28, 29 en 30 december 2011

## gewijzigd OVERZICHT TRAININGSTIJDEN ( \* )

Dag	Datum	Van	Tot	Aktiviteit	Bijzonderheden			
maandag	26-dec	8:00	8:35	Training	Warming-up in Inline skate hal			
		Baanverzorging						
		8:50	9:30	Training				
		Baanverzorging						
		9:45	10:15	Training				
		Baanverzorging						
		10:30	11:00	Training				
		Baanverzorging						
		12:30	13:00	Warming up Sel.wedstr.				
		Baaninr. & baanverz.						
		13:30		Aanvang sel.wedstr.				
			14:05	Einde sel.wedstr.				
dinsdag	27-dec	8:00	8:35	Training	Warming-up in Inline skate hal			
		Baanverzorging						
		8:50	9:30	Training				
		Baanverzorging						
		9:45	10:15	Training				
		Baanverzorging						
		10:30	11:00	Training				
		Baanverzorging						
		14:45	15:30	Warming up Sel.wedstr.				
		Baaninr. & baanverz.						
		16:00		Aanvang sel.wedstr.				
			18:05	Einde sel.wedstr.				
woensdag	28-dec	8:00	8:35	Training	Warming-up in Inline skate hal			
		Baanverzorging						
		8:50	9:30	Training				
		Baanverzorging						
		9:45	10:15	Training		Proefstarts mogelijk		
		Baanverzorging						
		10:30	11:00	Training				
		Baanverzorging						
		14:30	15:15	Warming up Sel.wedstr.		Proefstarts mogelijk		
		Baaninr. & baanverz.						
		15:45		Aanvang sel.wedstr.				
			17:57	Einde sel.wedstr.				
donderdag ( * )	29-dec	8:00	8:40	Training	Warming-up in Inline skate hal			
		Baanverzorging						
		8:55	9:35	Training				
		Baanverzorging						
		9:50	10:30	Training				
		Baanverzorging						
		10:45	11:25	Training				
		Baanverzorging						
		13:15	14:00	Warming up NK spr.				
		Baaninr. & baanverz.						
		14:30		Aanvang NK spr.				
vrijdag	30-dec	8:00	8:40	Training	Warming-up in Inline skate hal			
		Baanverzorging						
		8:55	9:35	Training				
		Baanverzorging						
		9:50	10:30	Warming up Sel.wedstr.				
		Baaninr. & baanverz.						
				11:00			Aanvang sel.wedstr.	
						12:24	Einde sel.wedstr.	
		Baanverzorging						
		13:15	14:00	Warming up NK spr.				
Baaninr. & baanverz.								
		14:30		Aanvang NK spr.				