

**Pre-Competition Training Schedule /  
 Horaire d'entraînement pré-compétition**  
**MARCH 10-11 MARS**  
 v2.2(2024-03-10)

SUN MAR 10	COMPETITION POOL		WARMUP POOL / BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT	
	25m x 20m		AREA 1 (25m x 4 lanes)	AREA 2 (25m x 4 lanes)
	WITH MUSIC / AVEC MUSIQUE		PAS DE MUSIQUE / NO MUSIC	
09:00	TEAM CANADA			
09:30				
10:00	DEVELOPMENT CAMP	DEVELOPMENT CAMP	DEVELOPMENT CAMP	
10:30				
11:00		DEVELOPMENT CAMP & TRY-IT CAMP	DEVELOPMENT CAMP & TRY-IT CAMP	
11:30				
12:00	NATIONAL TEAM DEMO			
12:30	JUNIOR NT TRIALS ESSAIS DE L'ÉQUIPE NATIONAL JUNIOR			
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00			GO CAPITAL ATLANTIS	
15:30				
16:00	16:00 - 17:15 QUEBEC EXCELLENCE PERFORMANCE ATLANTIS	PACIFIC WAVE OLYMPIUM	GO CAPITAL	
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15	17:15 - 18:30 PACIFIC WAVE OLYMPIUM GO CAPITAL	REMIX	QUEBEC EXCELLENCE PERFORMANCE	
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45	18:30 - 20:00 REMIX DOLLARD	TORONTO AS	KILLARNEY CAEM	
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				
20:00	20:00 - 21:00 KILLARNEY FREDERICTON CAEM	AQUATICA		
20:15				
20:30				
20:45				
20:45				

223

MON MAR 11	COMPETITION POOL / BASSIN DE COMPÉTITION		WARMUP POOL / BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT	
	25m x 20m		AREA 1 (25m x 4 lanes)	AREA 2 (25m x 4 lanes)
	AVEC MUSIQUE / WITH MUSIC		PAS DE MUSIQUE / NO MUSIC	
07:30	LONGUEURS -ÉCHAUFFEMENT / LAPS WARMUP		LONGUEURS -ÉCHAUFFEMENT / LAPS WARMUP	
08:00	40	QUEBEC EXCELLENCE PERFORMANCE	PACIFIC WAVE MONTREAL SYNCHRO EDMONTON AURORAS	DOLLARD AQUABELLES
08:30		PACIFIC WAVE MONTREAL SYNCHRO EDMONTON AURORAS	QUEBEC EXCELLENCE PERFORMANCE	
09:00	39			PACIFIC WAVE MONTREAL SYNCHRO EDMONTON AURORAS
09:30				
10:00	45	DOLLARD AQUABELLES	REMIX	GO CAPITAL
10:30				
11:00	47	REMIX	SURF CITY + FREDERICTON AS ATLANTIS TORONTO AS	GO CAPITAL
11:30				
12:00	40	SURF CITY + FREDERICTON AS ATLANTIS TORONTO AS	REMIX	GRANITE GO CAPITAL
12:30				
13:00	42	GRANITE GO CAPITAL	WATERLOO OLYMPIUM	KILLARNEY
13:30				
14:00	39	WATERLOO OLYMPIUM	RESERVED FOR OFFICIAL SPACING WARMUP	
14:30				