TRENINGSTIDER NM-LM 2026

FREDAG 05.12.25

Klasse		Segment	Starttidspunkt		Sluttidspunkt
Basic Jenter startnummer 1-6	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	7:45:00	-	8:15:00
Basic Jenter startnummer 7-12	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	8:15:00	-	8:45:00
Vanning 15 min			8:45:00	-	9:00:00
Novice A Jenter startnummer 1-6	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	9:00:00	-	9:30:00
Novice A Jenter startnummer 7-12	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	9:30:00	-	10:00:00
Vanning 15 min			10:00:00	-	10:15:00
Novice A Jenter startnummer 13-19	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	10:15:00	-	10:45:00
Vanning 15 min			10:45:00	-	11:00:00
Junior A Kvinner startnummer 1-4	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	11:00:00	-	11:30:00
Junior A Kvinner startnummer 5-9	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	11:30:00	-	12:00:00
Vanning 15 min			12:00:00	-	12:15:00
Junior A Kvinner startnummer 10-14	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	12:15:00	-	12:45:00
Junior A Kvinner startnummer 14-19	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	12:45:00	-	13:15:00
Vanning 15 min			13:15:00	-	13:30:00
Junior A Menn startnummer 1-2	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	13:30:00	-	14:00:00
Senior A Kvinner startnummer 1-5	Trening i startrekkefølge, musikk for kortprogram spilles	Kortprogram	14:00:00	-	14:30:00

FREDAG 05.12.25

Synkron Junior	Trening kortprogram, musikk tilgjengelig (kan spilles max 2 ganger)	Kortprogram	ca.	21:10:00	-	21:20:00
Synkron Advanced Novice	Trening friløp, musikk tilgjengelig (kan spilles max 2 ganger)	Friløp	ca.	21:20:00	-	21:30:00
Synkron Mixed Age	Trening friløp, musikk tilgjengelig (kan spilles max 2 ganger)	Friløp	ca.	21:30:00	-	21:40:00
Synkron Junior	Trening friløp, musikk tilgjengelig (kan spilles max 2 ganger)	Friløp	ca.	21:40:00	-	21:50:00

SØNDAG 07.12.25

Klasse		Segment	Starttidspunkt		Sluttidspunkt
Junior A Kvinner startnummer 1-4	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	7:00:00	-	7:30:00
Junior A Kvinner startnummer 5-9	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	7:30:00	-	8:00:00
Vanning 15 min			8:00:00	-	8:15:00
Junior A Kvinner startnummer 10-14	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	8:15:00	-	8:45:00
Junior A Kvinner startnummer 15-19	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	8:45:00	-	9:15:00
Vanning 15 min			9:15:00	-	9:30:00
Junior A Menn startnummer 1-2	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	9:30:00	-	10:00:00
Senior A Kvinner startnummer 1-5	Trening i startrekkefølge, musikk for friløp spilles	Friløp	10:00:00	-	10:30:00

Med forbehold om endringer