

TIDSSKJEMA AGM UKA FROLAND

TID	AKTIVITET	
09.00-09.10	Førermøte	10 min
09.20-09.30	Fritrening 5 - 9 1/2 bane	10 min
09.30-09.45	Fritrening 10 - 12 1/1 bane	15 min
09.45-10.00	Fritrening 13 - 16 MX85	15 min
10.00-10.15	Fritrening ÅPEN	15 min
10.15-10.25	PAUSE	10 min
10.25-10.40	Heattrening 5 - 9 år 1/2 bane 8 min + 1 runde	15 min
10.40-10.55	Heattrening 10-12 år 1/1 bane 8 min + 1 runde	15 min
10.55-11.10	Heat 1 13-16 år 5 runder	15 min
11.10-11.25	Heat 1 ÅPEN 6 runder	15 min
11.25-11.35	PAUSE	10 min
11.35-11.50	Heattrening 5 - 9 år 1/2 bane 8 min + 1 runde	15 min
11.50-12.05	Heattrening 10-12 år 1/1 bane 8 min + 1 runde	15 min
12.05-12.20	Heat 2 13-16 år 5 runder	15 min
12.20-12.35	Heat 2 ÅPEN 6 runder	15 min
12.35-12.45	PAUSE	10 min
12.45-13.00	Heattrening 5 - 9 år 1/2 bane 8 min + 1 runde	15 min
13.00-13.15	Heattrening 10-12 år 1/1 bane 8 min + 1 runde	15 min
13.15-13.30	Heat 3 13-16 år 5 runder	15 min
13.30-13.45	Heat 3 ÅPEN 6 runder	15 min
13.45-13.55	PAUSE	10 min
13.55-14.10	Heattrening 5 - 9 år 1/2 bane 8 min + 1 runde	15 min
14.10-14.25	Heattrening 10-12 år 1/1 bane 8 min + 1 runde	15 min
14.25-14.40	Heat 4 13-16 år 5 runder	15 min
14.40-14.55	Heat 4 ÅPEN 6 runder	15 min