

Horaire du camp - Championnats canadien jeunesse courte piste - Est (mise à jour 16 mars) Camp Schedule - Canadian Youth Short Track Championships - East (update March 16)

Groupes par équipes mixtes de relais / Groups by mixed relay teams

Vérification des lames immédiatement avant les entraînements sur glace / Blade verification immediately before ice training session

Time	Groupe 1A	Groupe 1B	Time	Groupe 2A	Groupe 2B	Time	Groupe 3A	Groupe 3B
10:15	Enregistrement / Check-in		10:15			10:15		
10:30	Échauffement en groupe /		10:30	Enregistrement / Check-in		10:30		
10:45	Dryland warmup		10:45	Sport Pur / True Sport		10:45		
11:00	Entraînement sur glace - physique / Ice Training - Physical	Enregistrement / Check-in	11:00	Jeu - Social / Social - Game		11:00		
11:15		Échauffement en groupe /	11:15					
11:30		Dryland warmup	11:30		Vidéo - Cognitif / Cognitive - Video		11:30	
11:45	Transition	Entraînement sur glace - physique / Ice Training - Physical	11:45			11:45	Enregistrement / Check-in	
12:00	Temps libre / Break		12:00	Échauffement en groupe /	Temps libre / Break	12:00	Sport Pur / True Sport	
12:15			12:15	Dryland warmup		12:15	Jeu - Social / Social - Game	
12:30		Transition	12:30	Transition		12:30		
12:45		Temps libre / Break	12:45	Entraînement sur glace - physique / Ice Training - Physical		12:45	Vidéo - Cognitif / Cognitive - Video	
13:00			13:00			13:00		
13:15	Sport Pur / True Sport		13:15			13:15		
13:30	Jeu - Social / Social - Game		13:30	Transition	Entraînement sur glace - physique / Ice Training - Physical	13:30	Temps libre / Break	Temps libre / Break
13:45		13:45	Fin / End	13:45		Échauffement en groupe /		
14:00	Vidéo - Cognitif / Cognitive - Video		14:00			14:00	Dryland warmup	
14:15			14:15			14:15	Transition	
14:30	Fin / End		14:30			14:30		Échauffement en groupe /
14:45			14:45			14:45	Entraînement sur glace - physique / Ice Training - Physical	Dryland warmup
15:00			15:00			15:00		Transition
15:15			15:15			15:15	Transition	
15:30			15:30			15:30	Fin / End	Entraînement sur glace - physique / Ice Training - Physical
15:45			15:45			15:45		
16:00			16:00			16:00		Transition
16:15			16:15			16:15		Fin / End