

800	National Team Warm Up
820	
840	
900	
920	
940	
1000	
1020	
1040	
1100	
1120	
1140	
1200	
1220	
1240	
100	
120	
140	
200	
220	
240	
300	
320	
340	
400	
420	
440	
500	
520	
540	