

FRIDAY

	Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
0430								
0500				SQUAD				
0530								
0600								
0630								
0700								
0730								
0800								
0830								
0900								
0930								
1000								
1030								
1100								
1130								
1200								
1230								
1300								
1330								
1400								
1430								
1500								
1530	LESSONS		SQUAD					
1600								
1630								
1700								
1730								
1800								