



Division \_\_\_\_\_

Team \_\_\_\_\_

Coach \_\_\_\_\_

<b>Practice Day 1 Segment Times</b>	<b>Activity</b>	<b>Level of Contact (Air, Pad, Controlled, Thud, Live)</b>
0:00 – 10:00		
10:00 – 20:00		
20:00 – 30:00		
30:00 – 40:00		
40:00 – 50:00		
50:00 – 60:00		
60:00 – 70:00		
70:00 – 80:00		
80:00 – 90:00+		

<b>Practice Day 2 Segment Times</b>	<b>Activity</b>	<b>Level of Contact (Air, Pad, Controlled, Thud, Live)</b>
0:00 – 10:00		
10:00 – 20:00		
20:00 – 30:00		
30:00 – 40:00		
40:00 – 50:00		
50:00 – 60:00		
60:00 – 70:00		
70:00 – 80:00		
80:00 – 90:00+		



**Practice Day 3**

<b>Practice Day 3 Segment Times</b>	<b>Activity</b>	<b>Level of Contact (Air, Pad, Controlled, Thud, Live)</b>
0:00 – 10:00		
10:00 – 20:00		
20:00 – 30:00		
30:00 – 40:00		
40:00 – 50:00		
50:00 – 60:00		
60:00 – 70:00		
70:00 – 80:00		
80:00 – 90:00+		

<b>Practice Day 4 Segment Times</b>	<b>Activity</b>	<b>Level of Contact (Air, Pad, Controlled, Thud, Live)</b>
0:00 – 10:00		
10:00 – 20:00		
20:00 – 30:00		
30:00 – 40:00		
40:00 – 50:00		
50:00 – 60:00		
60:00 – 70:00		
70:00 – 80:00		
80:00 – 90:00+		

