Tidsplan for træningslejr - børneholdet

Lørdag d 12/4

Kl. 07.00 Mødetid, Ringsted Station

Kl. 07.30 Afgang, Ringsted Station

Kl. 12.08 Ankomst til Aalborg

Kl. 12.15-13.00 Værelser + aflevering af mobiler + Medbragte frokost

Kl. 13.30-15.30 Vand

Kl. 15.30-16.00 Udstræk + info

Kl. 16.00-18.00 Pakke ud

Kl. 18.00 Aftensmad

Kl. 20.15 Ro på værelset

Kl. 20.30 Godnat

Søndag d 13/4

Kl. 05.45 Morgenmad

Kl. 07.00-09.00 Vand

Kl. 09.00-09.30 Udstrækning + dryland

Kl. 10.30-12.00 Ro på værelset

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.00 Telefontid

Kl. 14.00-16.00 Vand

Kl. 17.00-18.00 Fælles aktivitet

Kl. 18.00 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 20.45 Godnat

Mandag d 14/4

Kl. 07.00 Morgenmad

Kl. 09.00-11.00 Vand

Kl. 11.00-11.30 Udstrækning + dryland

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.00 Ro på værelset

Kl. 14.00-15.00 Telefontid

Kl. 16.00-18.00 Vand

Kl. 18.30 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 20.45 Godnat

Tirsdag d 15/4

Kl. 05.45 Morgenmad

Kl. 07.00-09.00 Vand

Kl. 09.00-09.30 Udstrækning

Kl. 10.30-12.00 Ro på værelset

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.00 Telefontid

Kl. 14.00-16.00 Vand

Kl. 17.00-18.00 Fælles aktivitet med årgang

Kl. 18.00 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 20.45 Godnat

Onsdag d 16/4

Kl. 07.00 Morgenmad

Kl. 09.00-11.00 Vand

Kl. 09.00-09.30 Udstræk + dryland

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.00 Ro på værelset

Kl. 14.00-15.00 Telefontid

Kl. 16.00-18.00 Vand

Kl. 18.30 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 20.45 Godnat

Torsdag d 17/4

Kl. 05.45 Morgenmad

Kl. 07.00-09.00 Vand

Kl. 09.00-09.30 Udstrækning

Kl. 10.30-12.00 Ro på værelset

Kl. 12.00-13.00 Frokost

Kl. 13.00-14.00 Telefontid

Kl. 14.00-16.00 Vand

Kl. 17.00-18.00 Fælles aktivitet

Kl. 18.00 Aftensmad

Kl. 20.30 Ro på værelset

Kl. 20.45 Godnat

Fredag d 18/4

Kl. 05.45 Morgenmad

Kl. 07.00-09.00 Vand

Kl. 09.00-10.00 Pakke

Kl. 10.00-11.00 Fælles aktivitet (med børneholdet)

Kl. 11.30-12.30 Frokost

Kl. 12.30-13.15 Pakke

Kl. 13.15 Mødes i lobbyen med alle ting, gør samlet til bussen.

Kl. 13.30 Afgang

Kl. 18.52 Ankomst til Ringsted Station