

Program

Fredag

20.30 Samling med kort genomgång. Presentation av Anna-Karin från Svenska Skidförbundet om skolningsverksamhet, gymnasium etc. Tott konferenslokal

Lördag

9.00 Samling utanför Tott. Jogg/uppvärmning till Nationalarenan
9.30-11.30 Fystest -03, Spänst/Snabbhet/Koordination -04
11.30 Transport till Tott, Dusch
12.00-13.00 Lunch Tott
13.00 Samling utanför Tott. Jogg/uppvärmning till Nationalarenan
13.30-15.20 Fystest -04, Spänst/Snabbhet/Koordination -03
15.20-15.40 Medhavd fika.
15.40-17.30 Teambuilding/Lektävling, Alla
17.30 Transport till Tott, Dusch
18.00 Middag Tott
~19.00 Egen tid, t.ex bad på Tott (föreläsning inställd pga av att föreläsaren ställt in)

Söndag

8.30 Samling utanför Tott. Jogg/uppvärmning till Nationalarenan
9.00-10.50 Kondition -03, Styrka -04
10.50-11.10 Medhavd fika
11.10-13.00 Kondition -04, Styrka -03
13.00 Hemresa egen lunch.