

Program Barmark Östersund/Frösön

Allmänt

Ta med eget fika/mellanmål om ni vill ha. Särskilt på Lördag blir det ganska lång tid mellan lunch och middag.

Fredag

Enskild ankomst. Nycklarna sitter i dörrarna. Portkod: **2019**. Först till kvarn vad gäller sängplats. Vuxna sover i dom små rummen och ungdomar i 14-bäddars.

Lördag

09.00 Samling, Ombytta för träning ute

09.15 Fystest 04, (Hjälp av föräldrar behövs), Koordination/Snabbhet/Spänst -05

11.00 Dusch, ombyte, lunch (från 11.15)

12.30 Föreläsning träningslära, utomhus om vädret tillåter, Kort information om säsongen.

13.30 Fystest -05, Koordination/Snabbhet/Spänst 03-04

~15.30 Teambuilding (Hjälp av föräldrar behövs)

19.00 Middag

20.00 Fria aktiviteter. (finns badmöjligheter i Kungsgårdsviken)

Söndag

09.00 Styrka 03-04, Kondition -05

11.00 Dusch, ombyte, lunch (från 11.15)

12.30 Information/diskussion gymnasieval, utomhus. Representanter från VSP.

13.00 Styrka -05, Kondition -03-04

~15.00 Tack för idag