

Kretssamling 4 – 5 Mai 2019 Kull 2005

Lørdag 04.05.19

09:00 - 09:30	Registrering og mottagelse
---------------	----------------------------

Lørdag 04.05.19

09:30 - 10:00	Infomøte Trener. Regelverk / holdninger. Hva forventer vi av dere.
11:30 - 12:45	Isøkt 1
12:45 - 13:00	Fruktmåltid
13:15 - 13:50	Fysøkt
14:15 - 15 00	Varmmåltid
16:45 - 18:00	Isøkt 2
18:15 - 18 30	Cooldown
19:00	Slutt for i dag vel hjem

Søndag 05.05.19

09:00	Oppmøte
09 10 – 09 30	Teori.
10:30 - 11:45	Internkamp 1 / Fysøkt 1
12:00 - 12:15	Fruktmåltid
14:00 - 15:15	Internkamp 2 / Fysøkt 2
15:30 – 15 45	Cooldown.
16:15	Avslutting møte / Varmmat Takk for denne gang