

Program kretssamling 5 - 6 november

Lørdag 05.11

13.00 – 13.15 Oppmøte i garderoben

13.15 – 13.45 Feller oppvarming

14.15 – 15.45 Istrening

16.00 – 16.15 Cooldown

16.30 – 17.00 Mat

17.15 – 17.45 Felles oppvarming

18.15 – 19.45 Istrening

20.00 – 20.15 Cooldown

20.15 – 20.30 Oppsummering

Søndag 06.11

08.30 – 09.00 Felles oppvarming

09.30 – 11.00 Istrening

11.10 – 11.20 Cooldown

11.30 – 12.00 Mat

12.00 – 12.30 Teori

12.30 – 13.00 Felles oppvarming

13.30 – 15.00 Istrening

15.15 – 15.30 Oppsummering