

GCG Upplägg 1-4 Augusti Grupp 4

Tränar i Innebandy Center (IBC)

Torsdag Grupp 4

14:00-16:00 Incheckning Södervärnskolan
16:00-16:15 GCG Information
17:00-17:45 Mellanmål
17:45-18:30 Pingis/Vila IBC
18:30-19:50 Träningspass IBC
19:50-20:20 Duscha/gå till IMA
20:20-21:00 Middag IMA Restaurangen
21:00-21:30 Promenad till skolan
22:00-22:30 Go natt

Fredag Grupp 4

08:20-08:30 Samling IMA
08:30-09:15 Mental träning IMA Tomas/Clara
09:15-10:00 Mellanmål
10:15-11:45 Träningspass
11:45-13:15 Lunch IMA Restaurangen
13:15-14:45 Mellanmål, Pingis, vila
14:45-16:15 Träningspass
16:15-18:00 Duscha/Fika/gå till IMA
18:00-19:00 Middag IMA Restaurangen
19:00-21:30 GCG Event 2024 IMA
21:30-22:00 Promenad till skolan
22:00-22:30 Go natt

Lördag Grupp 4

08:20-08:30 Samling IMA
08:30-09:15 Fys pass med Terese IMA
09:15-10:00 Mellanmål
10:15-11:45 Träningspass
11:45-13:15 Lunch IMA Restaurangen
13:15-14:15 Vila/Pingis/Vila IMA
14:15-15:15 Mellanmål IMA
15:15-16:00 Mental Träning Tomas/Clara
16:30-18:00 Fika/Dusch/Pingis IMA
18:00-18:30 Buss till Surflogiet
18:30-19:30 Mat på Surflogiet
19:30-21:30 Beachvolleyboll och bad
21:30-22:00 Buss från Surflogiet
22:00-22:30 Go natt

Söndag Grupp 4

08:50-09:00 Samling IMA
09:00-09:45 Hand Eye med Henke IMA
09:45-10:45 Mellanmål
10:45-12:15 Träningspass
12:15-13:00 Dusch/ Promenad till IMA
13:00-14:00 Lunch IMA Restaurangen
14:00-14:30 Avslutning IMA