

# GCG Upplägg 1-4 Augusti Grupp 5

## Tränar i Ica Maxi Arena (IMA)

### Torsdag Grupp 5

14:00-16:00 **Incheckning Södervärnskolan**  
16:00-16:15 **GCG Information**  
17:00-18:30 **Mental träning IMA Tomas/Clara**  
18:30-19:30 **Pingis, Corn hole**  
19:30-20:30 **Middag IMA Restaurangen**  
21:00-21:30 **Promenad till skolan**  
22:00-22:30 **Go natt**

### Fredag Grupp 5

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

### Lördag Grupp 5

08:20-08:30 **Samling: IMA**  
08:30-10:00 **Träningspass**  
10:00-10:45 **Mellanmål**  
10:45-11:30 **Mental träning Tomas IMA**  
11:30-13:00 **Lunch IMA Restaurangen**  
13:00-14:30 **Träningspass IMA/IBC**  
14:30-15:15 **Mellanmål IBC**  
15:30-16:30 **Vila/Pingis**  
16:30-18:00 **Fika/Duscha/Pingis**  
18:00-18:30 **Buss till Surflogiet**  
18:30-19:30 **Äter på Surflogiet**  
19:30-21:30 **Beachvolley/bad på Tofta**  
21:30-22:00 **Buss från Surflogiet**  
22:00-22:30 **Gonatt**

### Söndag Grupp 5

08:50-09:00 **Samling: IMA**  
09:00-10:30 **Träningspass**  
10:30-11:15 **Mellanmål**  
11:15-12:00 **Hand Eye Koordination Henke IMA**  
12:00-13:00 **Mellanmål/Duscha/Packa**  
13:00-14:00 **Lunch IMA Restaurangen**  
14:00-14:30 **Avslutning IMA**

