

GCG Upplägg 1-4 Augusti Grupp 3

Tränar i Innebandy Center (IBC)

Torsdag Grupp 3

14:00-16:00 Incheckning Södervärns skolan
16:00-16:15 GCG Information
17:00-18:20 Träningspass IBC
18:30-19:15 Mellanmål/Dusch
19:15-19:30 Gå till IMA
19:30-20:30 Middag IMA Restaurangen
21:00-21:30 Promenad till skolan
22:00-22:30 Go natt

Fredag Grupp 3

08:20-08:30 Samling IBC
08:30-10:00 Träningspass
10:00-10:45 Mellanmål IBC
10:45-11:30 Mental träning IMA Tomas/Clara
11:30-13:00 Lunch IMA Restaurangen
13:00-14:30 Träningspass
14:30-16:15 Mellanmål/Pingis/Vila
16:15-18:00 Duscha/Gå till IMA/Fika
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 3

08:20-08:30 Samling IBC
08:30-10:00 Träningspass
10:00-11:00 Mellanmål
11:00-11:45 Fys pass Terese IMA
11:45-13:15 Lunch IMA Restaurangen
13:15-14:15 Vila/Pingis/ IMA
14:15-15:00 Mental Träning IMA Tomas/Clara
15:00-15:45 Mellanmål IMA
16:30-17:00 Fika/Duscha/Pingis
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 3

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

