

GCG Upplägg 1-4 Augusti Grupp 6

Tränar i Ica Maxi Arena (IMA)

Torsdag Grupp 6

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

Fredag Grupp 6

08:20-08:30 Samling IMA
08:30-09:15 Fys pass med Maja IMA
09:15-10:00 Mellanmål
10:15-11:45 Träningspass
11:45-13:15 Lunch IMA Restaurangen
13:15-14:15 Mental träning IMA Tomas/Clara
14:15-14:45 Mellanmål
14:45-16:15 Träningspass
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 Gonatt

Lördag Grupp 6

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
13:00-13:45 Vila/Pingis
13:45-14:30 Mellanmål
14:45-16:15 Träningspass IMA/IBC
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 6

08:50-09:00 Samling: IMA
09:00-09:45 Hand Eye Koordination Henke IMA
09:45-10:30 Mellanmål
10:45-12:15 Träningspass
12:15-13:00 Mellanmål/Duscha/Packa
13:00-14:00 Lunch IMA Restaurangen
14:00-14:30 Avslutning IMA