



UPPSTARTSTRÄFF 2023/2024

Lördag 29/4

13.00-13.15	Samling presentation ledarstab
13.15-14.00	Träningsupplägg
14.00-15.30	Tester DANA och hopp
15.30-16.00	Dusch och ombyte
16.00-19.00	Fika, Lära känna övningar
19.00-21.00	Gemensam middag och aktiviteter

Söndag 30/4

08.00-08.30	Frukost
09.00-12.00	Tester gym styrka
12.30	Lunch
13.30-14.30	Grupparbete målsättning, regler o.s.v. för 2023/2024
14.30-15.00	Elitsatsning, vad innebär detta? Genomgång avtal?
15.00	Avslutning