

# Program till lägret i Kungsängen

## Tisdag 26 december

13.00 Incheckning

14.00 – 16.00 träning 1

Grupp1	Grupp2
Fys-tester Stina	Uppvärmning Frifäktning Ind – lektioner

16.30 – 17.45 middag

19.30 – 21.30 träning 2

Grupp1	Grupp2
Uppvärmning Frifäktning Ind – lektioner	Fys-tester Stina

21.30 – kvällsmål

22.00 Tystnad

## Onsdag 27 december

06.45 – 07.45 Frukost

08.30 – 10.30 Träning 3

Grupp1	Grupp2
Uppvärmning Frifäktning Ind – lektioner	Fys-tester Stina

11.30 – 12.00 Lunch

13.00 – 15.00 Träning 4

Grupp1	Grupp2
--------	--------

Fys-tester Stina	Uppvärmning Frifäktning Ind – lektioner
---------------------	---

16.00 – 16.45 middag

18.00 – 20.00 träning 5

Grupp1	Grupp2
Uppvärmning Frifäktning Ind – lektioner	Uppvärmning Frifäktning Ind – lektioner

21.00 – kvällsmål

22.00 Tystnad

### Torsdag 28 december

06.45 – 07.45 Frukost

08.30 – 10.30 Träning 3

Grupp2	Grupp2
Uppvärmning Benarbete Allsidiga Övningar Ind – lektioner	Uppvärmning Benarbete Allsidiga Övningar Ind – lektioner

11.30 – 12.00 Lunch

13.00 – 15.00 Träning 4

Grupp1	Grupp2
Uppvärmning Frifäktning Benarbete Ind – lektioner	Uppvärmning Frifäktning Benarbete Ind – lektioner

16.00 – 16.45 middag

18.00 – 20.00 träning 5

Grupp1	Grupp2
Kick Boxning Frifäktning	Kick Boxning Frifäktning

21.00 – kvällsmål

22.00 Tystnad

## **Fredag 29 december**

06.45 – 07.45 Frukost

08.30 – 10.30 Träning 5

Grupp1	Grupp2
Uppvärmning Pontus Frifäktning	Uppvärmning Pontus Frifäktning

11.30 – 12.00 Lunch

13.00 – 15.00 Träning 6

Grupp1	Grupp2
Coopertest	Coopertest

16.00 – slut