PROGRAM

LØRDAG

09:00 – 09:30	Innsjekk
09:45 – 10:00	Velkommen og informasjon
10:00 – 12:00	Økt 1: Aktivitets- og bli-kjent-økt
12:00 – 13:00	LUNSJ
13:30 – 15:30	Økt 2 og 3: Her deler vi gruppa i to, vi kjører 45 minutter på hver stasjon: 1 – Trening med trampoline, balanse og core m/freeskitrenere fra Gausdal 2 – Basis styrke
15:45 – 16:45	Økt 4: Felles løpeintervall i terrengløype
18:00	Middag (PIZZA!) SOSIALT
23:00	God natt!

SØNDAG

07:00 - 08:30	FROKOST og rydding
08:30 - 09:00	Buss fra Gausdal til Jørstadmoen Militærleir
09:30 - 12:00	Hinderløype på Jørstadmoen Militærleir
11:30	SUPERFINALE!!
12:00	Avslutning og evaluering