

SØNDAG

Gruppe 1:

09.00 - oppmøte midtstulia rekruttanlegg

09.30 - Hoppøkt K10 med Ida Marie Hagen og Jørgen Furfjord

11.45 - oppmøte (går ned sammen til Midtstuen skole)

12.00 - Basis på Midtstuen skole

Gruppe 2:

09.15 - oppmøte midtstulia rekruttanlegg

09.30 - Basis på Midtstuen skole

11.30 - Hoppøkt i K20 med Ida Marie Hagen og Jørgen Furfjord

Gruppe 3:

09.00 - oppmøte midtstulia rekruttanlegg

09.30 - Hoppøkt K20 med Einar Lurås Oftebro og Nicolai Sundal

11.45 - oppmøte (går ned sammen til Midtstuen skole)

12.00 - Basis på Midtstuen skole

Gruppe 4:

09.15 - oppmøte midtstulia rekruttanlegg

09.30 - Basis på Midtstuen skole

11.30 - Hoppøkt i K40 med Einar Lurås Oftebro og Mille Marie Hagen

Gruppe 5:

09.00 - oppmøte midtstulia rekruttanlegg

09.30 - Hoppøkt K40 med Mille Marie Hagen og Aleksander Eriksen

11.30 - Oppmøte midtstulia (kjøre ned til Heming)

12.00 - Basis i Heminghallen

Gruppe 6:

09.00 - oppmøte midtstulia rekruttanlegg

09.30 - Hoppøkt K60 med Jens Lurås Oftebro og Marte Leinan Lund

11.30 - Oppmøte midtstulia (kjøre ned til Heming)

12.00 - Basis i Heminghallen

Gruppe 7:

- 09.00 - Oppmøte midtstulia rekruttanlegg
- 09.30 - Hoppøkt K60/K95 med Jørgen Madsen
- 11.30 - Oppmøte midtstulia (kjøre ned til Heming)
- 12.00 - Basis i Heminghallen

Gruppe 8:

- 09.15 - Oppmøte Heminghallen
- 09.30 - Basis i Heminghallen
- 11.30 - Hoppøkt i K60 med Jens Lurås Oftebro og Marte Leinan Lund

Gruppe 9:

- 09.00 - Oppmøte Midtstulia rekruttanlegg
- 09.30 - Hoppøkt K60/K95 med Leonard Fageraas og Brage Stensland-Larsen
- 12.00 - Yoga/Barmark i midtstulia med Brage Stensland-Larsen

Gruppe 10:

- 09.15 - Oppmøte Heminghallen
- 09.30 - Basis i Heminghallen
- 11.30 - Hoppøkt i K60/K95 med Jørgen Madsen

Gruppe 11:

- 09.30 - 13.30 - HOPPING