

## Program *Attacking Vikings Arctic Challenge 2016*

FOR ALLE TRENERE og FORELDRE

	Onsdag 4. mai	Torsdag 5. mai	Fredag 6. mai	Lørdag 7. mai		Søndag 8. mai
06.00		Frokost på skolen	Frokost på skolen			Frokost på skolen
07.00 – 07:30 - 10.00		Alle; Klargjøring <b>FARTSTRENING</b>	Alle; Klargjøring <b>FARTSTRENING</b>	08-09	<b>FORELESNING: UTVIKLINGSTRAPP</b>	Alle; Klargjøring <b>FARTSTRENING</b>
10.00 – 11.30		Evaluering 1. økt Sette løyper	Evaluering 1. økt Sette løyper	10.00- 12.30	<i>Arctic Challenge</i> SKI - DEL	Evaluering 1. økt Sette løyper
11.30 – 14.30		Klargjøring <b>HINDERLØYPER</b>	Klargjøring <b>GRUNNTEK GS</b>	12.30- 14.00	Lunch på Asbjørnstua Transport til Narvikhallen	Klargjøring <b>SL DRILL</b>
15:30			Forberedelse	13:30	<b>Forberedelse</b>	Avslutning/ Hjemreise
16.00 – 18.00		FORELESNING: <b>FOKUS</b> <b>GRUNNTEK</b>	<b>PRATISK:</b> <b>BARMARK</b>	14.00- 16.00	<i>Arctic Challenge</i> BARMARK - DEL	<b>Kjør forsiktig!</b>
18.00 – 19.00	Oppmøte Narvik vgs	Middag på skolen	Middag på skolen	18.00– 19.00	Løpermiddag på <b>Quality Hotel Grand Royal</b>	
19.00 – 20.00  20-21	<b>INFO ALLE</b>  <b>FORELESNING: TR.ROLLE</b>	<b>Lagledermøte</b>  FORELESNING: <b>FORTS./ GRUPPE</b>	<b>Lagledermøte</b>  <b>FORELESNING: SKIPREPP BARMARK</b>	19.00– 20.30	<i>Arctic Challenge</i> SOSIAL - DEL Premieutdeling	

**NYE DELTAKERE KURS**

**NYE + TIDLIGERE M MORTEN SOLBERG**

**ALLE KURS + FORELDRE**

**ALLE, INKL LØPERE**