

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Revelje		07:30	07:30	07:30
Frokost		08:00 - 09:00	08:00 - 09:00	08:00 - 09:00
1. økt Ca 10-12		Rulleski ferdighetsøkt med agility	Rolig langkjøring i rundløype (evt med rulleski/løp)	Siste økt med gjengen!
Lunsj		Lunsj 12-13	Lunsj 12-13	Lunsj 12-13
Pause	Ankomst 14-15 Innsjekk og kort info	Ballspill/ evt polarbadet	Erik Valnes -foredrag	Møte: Evaluering, kåringer mm
ca 16-18	16:00 Løp, hurtighet, koordinasjon og styrke	Lagkonkurransel!	Hardøkt med Erik	
Middag	18:00 Pizza	18:00 Kjøttboller i tomatsaus	18:00 Kylling og Ris	
Kveldsaktivitet	Infomøte med sosialt innslag	Konkurransel/ Sosialt	Mesternes Mester	
Kveldsmat	21.00	21.00	21.00	
RO	23.00	23.00	23.00	