

# Mellersta 2017/18

## U14 läger 3

### SCHEMA TJEJER

#### Fredag 27/4

Grupp	Tid	Aktivitet
Alla	16:30 – 17:00	Incheckning
Alla	17:00	Samling
DU14	17:30 – 19:00	Basket 1
DU14	20:45	Middag
Alla	22:30	Läggdags
Alla	23:00	Släckt och tyst

#### Lördag 28/4

Grupp	Tid	Aktivitet
DU14	07:30	Frukost
DU14	08:30 – 10:00	Basket 2
DU14	11:30	Lunch
DU14	12:30 – 13:30	Vila
DU14 + HU14	14:00 – 15:00	Teori
DU14	15:00	3 km ute
DU14	16:30 – 18:00	Basket 3
DU14	18:30	Middag
DU14	20:30	Kvällsmål
Alla	22:00	Läggdags
Alla	22:30	Släckt och tyst

# Mellersta 2017/18

## U14 läger 3

### SCHEMA TJEJER

#### Söndag 29/4

Grupp	Tid	Aktivitet
DU14	08:00	Frukost
DU14 + DU15	09:00 – 09:30	Städning
DU14	10:30	Morgonjogg
DU14	11:00 – 12:30	Basket 4
Föräldrar/coacher	11:30 – 12:30	Föräldramöte
Alla	12:30 – 13:00	Avslutning

Folksam

LOKA  
från hälsokällan i bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

# Mellersta 2017/18

## U14 läger 3

### SCHEMA KILLAR

#### Fredag 27/4

Grupp	Tid	Aktivitet
Alla	16:30 – 17:00	Incheckning
Alla	17:00	Samling
HU14 grupp 1	18:40 – 20:10	Basket 1
HU14 grupp 2	20:10 – 21:40	Basket 1
HU14 grupp 1	20:45	Middag
HU14 grupp 2	21:45	Middag
Alla	22:30	Läggdags
Alla	23:00	Släckt och tyst

#### Lördag 28/4

Grupp	Tid	Aktivitet
HU14 grupp 2	08:30	Frukost
HU14 grupp 1	09:00	Frukost
HU14 grupp 2	10:00 – 11:30	Basket 2
HU14 grupp 1	11:30 – 13:00	Basket 2
HU14 grupp 2	12:00	Lunch
HU14 grupp 2	12:30 – 13:30	Vila
HU14 grupp 1	13:15	Lunch
HU14 + DU14	14:00 – 15:00	Teori
HU14	15:30	3 km ute
HU14 grupp 2	16:30 – 18:00	Basket 3
HU14 grupp 1	18:00 – 19:30	Basket 3
HU14 grupp 2	18:30	Middag
HU14 grupp 1	19:30	Middag
HU14 grupp 2	20:30	Kvällsmål
HU14 grupp 1	21:00	Kvällsmål
Alla	22:00	Läggdags
Alla	22:30	Släckt och tyst

# Mellersta 2017/18

## U14 läger 3

### SCHEMA KILLAR

#### Söndag 29/4

Grupp	Tid	Aktivitet
Grupp 2	07:00	Frukost
Grupp 1	07:30	Frukost
Grupp 1	08:00 – 08:30	Städning
Grupp 2	08:00	Morgonjogg
Grupp 2	08:20 – 09:50	Basket 4
Grupp 1	09:10	Morgonjogg
Grupp 1	09:40 – 11:10	Basket 4
Grupp 2	10:15 – 10:45	Städning
Föräldrar/coacher	11:30 – 12:30	Föräldramöte
Alla	12:30 – 13:00	Avslutning

Folksam

LOKA  
från halsköttern i bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

# Mellersta 2017/18

## U15 läger 4

### SCHEMA TJEJER

#### Fredag 27/4

Grupp	Tid	Aktivitet
Alla	16:30 – 17:00	Incheckning
Alla	17:00	Samling
DU15	17:30 – 19:30	Basket 1
Grupp 1	19:30 – 20:30	Skivstångsintro
DU15	21:00	Middag
Alla	22:30	Läggdags
Alla	23:00	Släckt och tyst

#### Lördag 28/4

Grupp	Tid	Aktivitet
DU15	07:30	Frukost
DU15	08:30 – 10:30	Basket 2
DU15	10:30 – 11:30	Skivstångsintro
DU15	11:45	Lunch
DU15	12:15 – 13:15	Vila
DU15 + HU15	15:00 – 16:00	Teori
DU15	17:30	Middag
DU15	18:30	3 km ute
DU15	19:30 – 21:00	Basket 3
DU15	21:15	Kvällsmål
Alla	22:00	Läggdags
Alla	22:30	Släckt och tyst

# Mellersta 2017/18

## U15 läger 4

### SCHEMA TJEJER

#### Söndag 29/4

Grupp	Tid	Aktivitet
DU15	08:00	Frukost
DU15	09:00 – 09:30	Städning
DU15	09:45	Morgonjogg
DU15	10:10 – 12:00	Basket 4
Föräldrar/coacher	11:30 – 12:30	Föräldramöte
Alla	12:30 – 13:00	Avslutning

Folksam

LOKA  
från hälsokällan i bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint

# Mellersta 2017/18

## U15 läger 4

### SCHEMA KILLAR

#### Fredag 27/4

Grupp	Tid	Aktivitet
Alla	16:30 – 17:00	Incheckning
Alla	17:00	Samling
Grupp 1	18:15 – 19:15	Skivstångsintro
HU15	19:30 – 21:30	Basket 1
HU15	21:30	Middag
Alla	22:30	Läggdags
Alla	23:00	Släckt och tyst

#### Lördag 28/4

Grupp	Tid	Aktivitet
HU15	08:00	Frukost
Grupp 2	09:15	Skivstångsintro
HU15	10:30 – 12:30	Basket 2
HU15	12:45	Lunch
HU15	13:15 – 14:15	Vila
HU15 + DU15	15:00 – 16:00	Teori
HU15	17:30	Middag
HU15	18:30	3 km ute
HU15	19:30 – 21:00	Basket 3
HU15	21:15	Kvällsmål
Alla	22:00	Läggdags
Alla	22:30	Släckt och tyst

# Mellersta 2017/18

## U15 läger 4

### SCHEMA KILLAR

#### Söndag 29/4

Grupp	Tid	Aktivitet
HU15	07:00	Frukost
HU15	08:00	Morgonjogg
HU15	08:20 – 10:10	Basket 4
HU15	10:30 – 11:00	Städning
Föräldrar/coacher	11:30 – 12:30	Föräldramöte
Alla	12:30	Avslutning

Folksam

LOKA  
från hälsokällan i bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint