

Lägerschema 2024

Måndag 1/7				Tisdag 2/7				Onsdag 3/7			
Slägga	Diskus	Kula	Spjut	Slägga	Diskus	Kula	Spjut	Slägga	Diskus	Kula	Spjut
				Väckning 07.00				Väckning & packning 06.15			
				Till Frukosten 07.30				Till Frukosten 07.00			
				Frukost på Hotellet 07.45				Frukost på Hotellet och utcheckning 07.15			
				Till Ränneborg 08.30				Till Ränneborg 08.00			
Tränar/funktionärsmöte 09.15-10.00				Ränneborg Slägga grp A 09.00-10.00	Sandåkra Diskus grp A 09.00-10.00	Ränneborg Fys Cirkelstyrka 09.00-10.00		Ränneborg Slägga grp A 08.30-09.20	Sandåkra Diskus grp A 08.30-09.20	Ränneborg Kula grp A 08.30-09.20	Ränneborg Spjut grp A 08.30-09.20
Inskrivning 10.00-10.15				Mellanmål 10.00				Mellanmål 09.20			
Lägerstart och information 10.15-10.30				Ränneborg Fys Cirkelstyrka 10.25-11.25		Ränneborg Kula grp A 10.25-11.25	Ränneborg Spjut grp A 10.25-11.25	Sandåkra Slägga grp B 09.45-10.35	Ränneborg Diskus grp B 09.45-10.35	Ränneborg Kula grp B 09.45-10.35	Ränneborg Spjut grp B 09.45-10.35
Ränneborg Slägga grp A* 10.45-12.00	Sandåkra Diskus grp A* 10.45-12.00	Ränneborg Kula grp A* 10.45-12.00	Ränneborg Spjut Grp A* 10.45-12.00	Lunch 11.25-12.10				Sandåkra Slägga grp A 10.50-11.40	Ränneborg Diskus grp A 10.50-11.40	Ränneborg Kula grp A 10.50-11.40	Ränneborg Spjut grp A 10.50-11.40
Lunch 12.00-12.45				Sandåkra Slägga grp B 12.10-13.00	Ränneborg Diskus grp B 12.10-13.00	Ränneborg Kula grp B 12.10-13.00	Ränneborg Spjut grp B 12.10-13.00	Lunch 11.40-12.25			
Sandåkra Slägga grp B 12.45-13.35	Ränneborg Diskus grp B 12.45-13.35	Ränneborg Kula grp B 12.45-13.35	Ränneborg Spjut grp B 12.45-13.35	Sandåkra Slägga grp A 13.15-14.05	Ränneborg Diskus grp A 13.15-14.05	Ränneborg Kula grp A x 13.15-14.05	Ränneborg Spjut grp A x 13.15-14.05	Uppvärmning inför tävling 12.25-12.40			
Sandåkra Slägga grp A 13.50-14.40	Ränneborg Diskus grp A 13.50-14.40	Ränneborg Kula grp A 13.50-14.40	Ränneborg Spjut grp A 13.50-14.40	Mellanmål 14.05				Resultattävlingar på Ränneborg 12.40-16.30			
Mellanmål 14.40				Ränneborg Slägga grp B 14.30-15.20	Sandåkra Diskus grp B 14.30-15.20	Ränneborg Kula grp B 15.35-16.25	Ränneborg Spjut grp B 15.35-16.25				
Ränneborg Slägga grp B 15.05-15.55	Sandåkra Diskus grp B 15.05-15.55	Fys rörlighet/styrka 15.05-15.55		Ränneborg Slägga grp A x 15.35-16.25	Ränneborg Diskus grp A x 15.35-16.25	Ränneborg Kula grp A 15.35-16.25	Ränneborg Spjut grp A 15.35-16.25				
Fys rörlighet/styrka 16.20-17.10		Ränneborg Kula grp B 16.20-17.10	Ränneborg Spjut grp B 16.20-17.10	Mellanmål 16.25							
Middag + Dusch 17.10- 18.05				Dusch och ombyte 16.45-17.25				Avslutningsfika 16.30			
Till Minigolfen 18.05-18.40				Till Bowlinghallen 17.25-18.00				Tränare			
Minigolf 18.45-20.00				Bowling och Middag i Eksjö bowlinghall 18.00-19.45				Slägga: Simon Bjärnlöf Segerlind / Ludvig Fredman			
Till Hotellet 20.00- 20.15								Diskus: Louise Lilius / Johannes Lilius			
Incheckning Hotellet 20.15								Spjut: Lars Elfgaard / Benjamin Bodin			
God natt 22.00								Kula: Mikael Johansson / Patrik Lindfors			
				Till Hotellet 19.45				Fys: Roger Didrik			
				God natt 22.00				* = Inleds med 15min utbildning i Grenspecifik uppvärmning			
								x = Grenspecifik styrketräning/ Träningsteori = Grentränare			