



PROGRAM

LØRDAG

| | |
|----------------|--|
| 09:00 – 09:30 | Innsjekk |
| 09:30 – 09:45 | Velkommen og informasjon |
| 10:00 – 11:30 | Økt 1: Teambuilding (bli kjent med de andre deltakerne og lederne) |
| 12:00 – 13 :45 | LUNSJ |
| 14:00 – 18:00 | Økt 2: Her deler vi gruppa i to og kjører tre økter 1 – Crossfit: 2 – Koordinasjon og skadeforebyggende 3 – Felles økt: Konkurranser |
| 19:00 | Middag (PIZZA!) |
| 20:00 | Tur til butikken |
| 23:00 | Leggetid 😊 |

SØNDAG

| | |
|---------------|---|
| 07:00 | Vekking og pakking |
| 08:00 – 08:45 | FROKOST |
| 09:30 | Buss fra Gausdal til Jørstadmoen |
| 10:00 – 12:30 | Hinderløype på Jørstadmoen |
| 12:30 – 13:00 | Avslutning (premieutdeling og spørreskjema) |
| 13:00 | Hjemreise/ henting |