

## Torsdag 10/8

12.00 Inskrivning och Invigning i Wasahallen för Grupp 1 och 2. Deltagare och föräldrar tar plats på läktaren.

13.30 Inskrivning och invigning i Wasahallen för Grupp 3 och 4. Deltagare och föräldrar tar plats på läktaren.

<b>Grupp 1 (avancerad)</b>		<b>Grupp 2 (avancerad)</b>		<b>Grupp 3 (medel/nybörjare)</b>		<b>Grupp 4 (medel/nybörjare)</b>	
12.30	Lunch	12.30	Gruppsamling vid boende	14.00	Lunch	14.00	Gruppsamling vid boende
13.00	Gruppsamling vid boende	13.00	Lunch	14.30	Gruppsamling vid boende	14.30	Lunch
14.00-14.50	Ispass 1 (Brock)	15.00-15.50	Ispass 1 (Brock)	16.00-16.50	Ispass 1 (Brock)	14.50-15.35	SISU - teambuild
15.45-16.30	SISU - teambuild	16.35-17.20	SISU - teambuild	17.25-18.10	SISU - teambuild	17.00-17.50	Ispass 1 (Brock)
16.30	Middag	17.20	Middag	18.10	Middag	18.30	Middag
18.00-18.50	Ispass 2	19.00-19.50	Ispass 2	19.00-20.00	Aktivitet	19.00-20.20	Aktivitet
19.30	Kvällsmål	20.00	Kvällsmål	20.30	Kvällsmål	20.30	Kvällsmål
21.30	Gruppsamling	21.30	Gruppsamling	21.30	Gruppsamling	21.30	Gruppsamling
22.00	God natt	22.00	God natt	22.00	God natt	22.00	God natt

## Fredag 11/8

<b>Grupp 1</b>		<b>Grupp 2</b>		<b>Grupp 3</b>		<b>Grupp 4</b>	
08.30	Väckning	08.30	Väckning	06.45	Väckning	07.45	Väckning
09.00	Frukost	09.00	Frukost	07.00	Frukost	08.00	Frukost
10.00-10.50	Ispass 3 (Brock)	11.00-11.50	Ispass 3 (Brock)	08.00-08.50	Ispass 2	09.00-09.50	Ispass 2
12.00	Lunch	12.30	Lunch	09.30-10.30	Bollspel	11.30	Lunch
13.00-14.00	Skottramp	14.00-15.00	Skottramp	11.00	Lunch	12.00-13.00	Skottramp
15.00-15.50	Ispass 4	16.00-16.50	Ispass 4	13.00-13.50	Ispass 3	14.00-14.50	Ispass 3 (Brock)
17.00	Middag	17.30	Middag	15.00-16.00	Skottramp	16.30	Middag
19.00-19.50	Ispass 5	20.00-20.50	Ispass 5	16.00	Mellanmål	18.00-18.50	Ispass 4
21.00	Kvällsmål	21.00	Kvällsmål	17.00-17.50	Ispass 4 (Brock)	20.30	Kvällsmål
21.30	Gruppsamling	21.30	Gruppsamling	18.00	Middag	21.30	Gruppsamling
22.00	God natt	22.00	God natt	21.30	Gruppsamling	21.30	Gruppsamling
				22.00	God natt	22.00	God natt

## Lördag 12/8

<b>Grupp 1</b>		<b>Grupp 2</b>		<b>Grupp 3</b>		<b>Grupp 4</b>	
08.30	Väckning	08.30	Väckning	08.00	Väckning	07.45	Väckning
09.00	Frukost	09.00	Frukost	08.30	Frukost	08.00	Frukost
11.00-11.50	Ispass 6	12.00-12.50	Ispass 6	10.00-10.50	Ispass 5	09.00-09.50	Ispass 5
12.30	Lunch	13.30	Lunch	11.30	Lunch	11.30	Lunch
13.30-14.20	Crossfit	14.30-15.20	Crossfit	12.30-13.20	Crossfit	14.00-14.50	Ispass 6 (Brock)
16.00-16.50	Ispass 7 (Brock)	17.00-17.50	Ispass 7 (Brock)	15.00-15.50	Ispass 6 (Brock)	15.30-16.20	Crossfit
17.30	Middag	18.30	Middag	17.00	Middag	17.00	Middag
19.00-20.00	Aktivitet	19.00-20.00	Aktivitet	18.00-19.00	Bollspel	18.00-19.00	Bollspel
20.00	Gruppkaktivitet	20.00	Gruppkaktivitet	20.00	Gruppkaktivitet	20.00	Gruppkaktivitet
21.30	Gruppsamling	21.30	Gruppsamling	21.30	Gruppsamling	21.30	Gruppsamling
22.00	God natt	22.00	God natt	22.00	God natt	22.00	God natt

## Söndag 13/8

<b>Grupp 1</b>		<b>Grupp 2</b>		<b>Grupp 3</b>		<b>Grupp 4</b>	
06.45	Väckning	07.00	Väckning	08.00	Väckning	08.00	Väckning
07.00	Frukost	07.30	Frukost	08.30	Frukost	08.30	Frukost
08.00-08.50	Ispass 8	09.00-09.50	Ispass 8	09.00	Tömning sovsal	09.00	Tömning sovsal
09.30	Tömning sovsal	10.30	Tömning sovsal	10.00-10.50	Ispass 7	11.00-11.50	Ispass 7
11.00	Lunch	11.30	Lunch	12.00	Lunch	12.30	Lunch
12.00-12.50	Internmatch	12.50	Avslutning	14.10-15.00	Internmatch	15.00	Avslutning
12.50	Avslutning	13.10-14.00	Internmatch	15.00	Avslutning	15.20-16.10	Internmatch