

	Fredag				Lørdag								
	U 16		U 17		U17	U16	U17	U16	U 17		U 16		
	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	
0700-0730	Morgenmad	Morgenmad			Morgenmad	Morgenmad				07.15 Morgenmad			0700-0730
0730-0800			Morgenmad					Morgenmad		07.45-08.15			0730-0800
0800-0830	08.10-09.00 IS	08.00-08.45		Morgenmad	08.00-08.45	08.10-09.00 IS	Morgenmad			Teori U17 målmænd	08.00 Morgenmad		0800-0830
0830-0900	B+Fw special	Ironman 1	08.45-09.30		Ironman 3	Nærkamp			08.45-09.30				0830-0900
0900-0930		09.15-10.05 IS	Ironman 1		09.15-10.05				Ironman 3	09.00-10.30 kamp 2 U17		09.00-09.30	0900-0930
0930-1000	09.30-10.15	B+Fw special		09.40-10.25	Rundt målet	09.30-10.15	09.40-10.25			2 x 20 min./3 x 15 min		Teori U16 målmænd	0930-1000
1000-1030	Teori mental		10.20-11.10 IS	Ironman 1		Teori mental	Ironman 3	10.20-11.10 IS					1000-1030
1030-1100	10.30-11.15	10.45-11.30	B+Fw special			10.30-11.30		Nærkamp					1030-1100
1100-1130	Ironman 1	Teori mental		11.25-12.15	11.00-11.45	Ironman 3	11.25-12.15				11.00-12.30 kamp 2 U16		1100-1130
1130-1200	Frokost	Frokost		B+Fw special	Teori mental	Frokost	Rundt målet	Frokost			2 x 20 min./3 x 15 min		1130-1200
1200-1230			Frokost		Frokost					Frokost			1200-1230
1230-1300	12.45-13.35 is		12.45-13.30	Frokost		12.30-13.20 is	Frokost	12.30-13.15		Afslutning			1230-1300
1300-1330	Nord/syd		Teori mental			Rundt målet	13.15-14.00	Teori mental			Frokost		1300-1330
1330-1400		13.50-14.40 is		13.30-14.15	13.35-14.25 is		Teori mental	Snack			Afslutning		1330-1400
1400-1430		Nord/syd	Snack	Teori mental	Spilmomenter	14.00-15.00	14.15-15.15			Hjemrejse		Hjemrejse	1400-1430
1430-1500	14.30-15.30		14.55-15.45 IS	14.30-15.30		Ironman 4	Ironman 4	14.40-15.30 IS		Sandwich med til turen		Sandwich med til turen	1430-1500
1500-1530	Ironman 2		Nærkamp	Ironman 2	15.00-16.00	Snack	Snack	Rundt målet					1500-1530
1530-1600		15.30-16.30		Snack	Ironman 4								1530-1600
1600-1630		Ironman 2			Snack		16.10-17.00	16.00-17.00					1600-1630
1630-1700	16.30 Middag		16.30-17.30	17.15-18.05			Spilmomenter	Ironman 4					1630-1700
1700-1730			Ironman 2	Nærkamp				17.15 Middag					1700-1730
1730-1800		18.30 Middag			17.30-19.00 kamp U16/U17			17.50-18.20 Teori					1730-1800
1800-1830	18.15-19.45 kamp 1 U16				2 x 20 min./3 x 15 min			Dommer					1800-1830
1830-1900	2 x 20 min./3 x 15 min		19.00-19.20 Teori										1830-1900
1900-1930	"Landskamp"		Hvad skal der til!										1900-1930
1930-2000					19.45 Middag			19.30-21.00 kamp U16/U17					1930-2000
2000-2030			20.15-21.45 kamp 1 U17					2 x 20 min./3 x 15 min					2000-2030
2030-2100	20.30-21.00 Teori		2 x 20 min./3 x 15 min		20.45-21.15 Teori								2030-2100
2100-2130	Hvad skal der til!		"Landskamp"		Dommer								2100-2130
2130-2200	21.30 Frugt og snack				Frugt og snack								2130-2200
2200-2230	God nat		Frugt og snack		God nat		Frugt og snack						2200-2230
2230-2300			God nat				God nat						2230-2300