

Fredag		Lørdag		Søndag		Klokken		
Klokken	U15 Øst	U15 Vest	U15 Øst	U15 Vest	U15 Øst	U15 Vest	Klokken	
0700-0730			Morgenmad 07:00				0700-0730	
0730-0800					Morgenmad 7:30 gruppe 1	Morgenmad 7:30 gruppe 2	0730-0800	
0800-0830				Morgenmad 08:00			0800-0830	
0830-0900			Istræning 08:30-09:45		Morgenmad 08:00 gruppe 2	Morgenmad 8:00 gruppe 1	0830-0900	
0900-0930				Iron man 1 + 2			0900-0930	
0930-1000			Snack 10:15				0930-1000	
1000-1030			Iron man 1 10:45 - 11:30			Kamp gruppe 1 09:30-10:45	Kamp gruppe 2 09:30-10:45	1000-1030
1030-1100							1030-1100	
1100-1130					Frokost 10:45 - gruppe 2	Frokost 10:45 - gruppe 1	1100-1130	
1130-1200	Busafgang fra Idrættens Hus 12:00				Frokost 11:30	Frokost 11:30 - gruppe 1	Frokost 11:30 - gruppe 2	1130-1200
1200-1230			Frokost 12:00				1200-1230	
1230-1300				Istræning 12:45-14:00	Kamp gruppe 2 12:00-13:15	Kamp gruppe 1 12:00-13:15	1230-1300	
1300-1330								1300-1330
1330-1400							1330-1400	
1400-1430			Iron man 2 14:00 - 15:00		Afrejse + sandwich til hjemturen		1400-1430	
1430-1500							1430-1500	
1500-1530							1500-1530	
1530-1600			Snack og teori 15:30				1530-1600	
1600-1630							1600-1630	
1630-1700	Istræning 16:30 - 18:00						1630-1700	
1700-1730		Mødetid 17:00	Aftensmad gruppe 2 17:00				1700-1730	
1730-1800							1730-1800	
1800-1830			Kamp gruppe 1 17:30-19:00	Kamp gruppe 1 17:30-19:00			1800-1830	
1830-1900	Aftensmad 19:15	Istræning 18:15-19:45					1830-1900	
1900-1930							1900-1930	
1930-2000			Kamp gruppe 2 19:15-20:45	Kamp gruppe 2 19:15-20:45			1930-2000	
2000-2030	Teori/afrundning/snack 20:00 - 21:00		Aftensmad gruppe 1 19:45	Aftensmad gruppe 1 19:45			2000-2030	
2030-2100		Aftensmad 20:30					2030-2100	
2100-2130							2100-2130	
2130-2200			Afrunding og snack 21:30				2130-2200	
2200-2230		Teori/afrundning/snack 21:00-22:00					2200-2230	
2230-2300							2230-2300	