

V.26

Måndag

Hålltider	Vad	Aktivitet
10.00-10.45	Välkomna + uppvärmning	Välkomna, presentera ledare, gå igenom regler, namnrunda, uppvärmning, framplock av redskap
10.45-11.20	Pass 1 del 1	Bakåt och fria
11.20-11.25	Paus	
11.25-12.00	Pass 1 del 2	Bakåt och fria
12.00-13.00	Lunch	Alla tar med egen mat
13.00-13.30	Kort uppvärmning	
13.30-13.55	Pass 2 del 1	Framåt och bord
13.55-14.00	Paus	
14.00-14.30	Pass 2 del 2	Framåt och bord
14.30-15.00	Avslutning	Lek och inplock av redskap

Tisdag

Hålltider	Vad	Aktivitet
10.00-10.35	Välkomna + uppvärmning	Välkomna, uppvärmning, kommer ni ihåg vad vi ledare heter? framplock av redskap
10.45-11.20	Pass 1	Framåt och bord
11.20-11.25	Paus	
11.25-12.00	Pass 1	Framåt och bord
12.00-13.00	Lunch	Alla tar med egen mat
13.00-13.30	Kort uppvärmning	
13.30-13.55	Pass 2	Bakåt och fria
13.55-14.00	Paus	
14.00-14.30	Pass 2	Bakåt och fria
14.30-15.00	Avslutning	Lek och inplock av redskap

Onsdag

Hålltider	Vad	Aktivitet
10.00-10.45	Välkomna + uppvärmning	Välkomna, uppvärmning, framplock av redskap
10.45-11.20	Pass 1	Bakåt och fria
11.20-11.25	Paus	Dagens fråga
11.25-12.00	Pass 1	Bakåt och fria
12.00-13.00	Lunch	Alla tar med egen mat
13.00-13.45	Uppvärmning	+ändring av redskap
13.45-14.05	Pass 2	Framåt och bord
14.05-14.15	Paus	
14.10-14.35	Pass 2	Framåt och bord
14.35-15.00	Avslutning	Lek och inplock av redskap

Torsdag

Hålltider	Vad	Aktivitet
10.00-10.45	Välkomna + uppvärmning	Välkomna, uppvärmning, framplock av redskap
10.45-11.20	Pass 1	Bakåt och fria
11.20-11.25	Paus	
11.25-12.00	Pass 1	Bakåt och fria
12.00-13.00	Lunch	Alla tar med egen mat
13.00-13.45	Kort uppvärmning	
13.45-14.05	Pass 2	Framåt och bord
14.05-14.15	Paus	
14.10-14.35	Pass 2	Framåt och bord
14.35-15.00	Avslutning	Lek och inplock av redskap

Fredag

Hålltider	Vad	Aktivitet
10.00-10.45	Välkomna + uppvärmning	Välkomna, upprop, uppvärmning, framplock av redskap
10.45-11.15	Pass 1	Stationer
11.15-11.25	Paus	
11.25-12.00	Pass 1	Stationer
12.00-13.00	Lunch	Alla tar med egen mat
13.00-13.45	Uppvärmning + plocka om redskap	Ute - under hökens
13.45-14.05	Pass 2	Fritt
14.05-14.15	Paus	
14.10-14.35	Pass 2	Fritt
14.35-15.00	Avslutning	Lek och inplock av redskap