

Solvalla barmarksläger för nåid-gruppen 27-29.9.2024

Fredag:

kl. 9:30 RS parstakning 120min Gu, med inslag av teknik och snabbhet. 2x30x15/15

kl. 12:00 Middag

kl.16:00 Tasotesti 5x1 km + FU drag. 3x6 min (löpning)

kl. 18.30 Middag

(fotboll /ultimate)

kl. 20:00 kvällsmål

Lördag: kl. 7:30 Mognsmål

Kl. 9.00, Rs fritt 120 min Gu

Kl. 11:30 Lunch

Kl. 15.30 Stavbacke Fu /mu 90 min

Kl. 17:30 Middag

kl.19:00 Spel

söndag: kl. 7:30 Mognsmål

Kl. 9.30. RS, skate, FU, 110min

Kl. 11:45 Lunch

Kl. 15.00 Lång GU läng, skogen 150 min