

B1 = Bane 1 / B2 = Bane 2 / B3 = Bane 3			3T = styrke på 3T		PS! Kan komme endringer på planene.	
Tema på øktene: Se egen info på nettsiden						
		Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Kommentar
Fredag		08:15-08:35 Frokost	08:15-08:35 Frokost	08:35-08:55 Frokost	08:35-08:55 Frokost	
	09:30-10:30	Fellesmøte jenter utenfor hallen				Tema: hvem er trenerne, kultur, forventninger og gruppene går hver for seg
	11:00-13:00	Håndballtrening (B1)	Håndballtrening (B2)	Håndballtrening (B3)	Hallen + utendørs Beep + bli-kjent aktivitet	Gruppe 4 starter i hallen 11:00 med de andre gruppene første 20 min, deretter fortsetter med bli-kjent aktivitet utendørs.
		13:15-13:35 Lunsj	13:30-13:50 Lunsj	13:15-13:35 Lunsj	13:30-13:50 Lunsj	Smør matpakke!!
		Hver gruppe planlegger selv noe bli-kjent/-trygg aktivitet/sosialt (minst 1 time)			Styrke (3T), (15:00-16:00/16:00-17:00)	Trenerne bestemmer
	18:30-20:30	Styrke (3T), (17:30-18:30/18:30-19:30)	Håndballtrening (B3)	Håndballtrening (B1)	Håndballtrening (B2)	Gruppe 1 starter fysisk tidligere enn håndballøkta
		19:45-20:30 Middag	20:30-21:00 Middag	20:50-21:20 Middag	20:50-21:20 Middag	
		Rolig kveld på skolen				
		22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	22:00-22:15	Kveldsmat på skolen for de som ønsker
Lørdag		08:55-09:15 Frokost	08:55-09:15 Frokost	08:40-09:00 Frokost	08:40-09:00 Frokost	
	09:30-10:30	Fellesmøte jenter				Tema: Veien videre, hva ønsker vi og hva ser vi etter, hva må dere ha fokus på, treningsplanlegging, prioriteringer, valg du tar, kosthold
	11:00-13:00	Håndballtrening (B3)	Styrke (3T), (11:00-12:00/12:00-13:00)	Håndballtrening (B2)	Håndballtrening (B1)	
		13:30-13:50 Lunsj	13:15-13:35 Lunsj	13:15-13:35 Lunsj	13:30-13:50 Lunsj	Smør matpakke!!
	15:30-16:30	Spillersamtaler, refleksjon og feedback				
	17:00-19:00	Håndballtrening (B2)	Håndballtrening (B1)	Styrke (3T), (16:45-17:45/17:45-18:45)	Håndballtrening (B3)	
		19:30-20:00 Middag	19:30-20:00 Middag	19:00-19:30 Middag	19:00-19:30 Middag	
	20:30-21:30	Felles sosialt på skolen				Stasjonsoppgaver - konkurranse i grupper på tvers
		21:40-21:50	21:40-21:50	21:50-22:00	21:50-22:00	Kveldsmat på skolen for de som ønsker
Søndag		07:30-07:50 Frokost	07:15-07:35 Frokost	07:30-07:50 Frokost	07:15-07:35 Frokost	
	08:30-10:15	Håndball + fys	Håndball + fys	Håndball + fys	Håndball + fys	4 grupper blir til 3 grupper, info kommer lørdag
		10:30-11:00 Lunsj	10:30-11:00 Lunsj	10:30-11:00 Lunsj	10:30-11:00 Lunsj	
	11:45-12:15	Felles avslutningsprat jenter utenfor hallen				
	12:15-13:45	Håndballtrening Spill	Håndballtrening Spill	Håndballtrening Spill	Håndballtrening Spill	Egen informasjon kommer