

B1 = Bane 1 / B2 = Bane 2 / B3 = Bane 3		3T = styrke på 3T			PS! Kan komme endringer på planene. Det vil også være ekstra møter/aktiviteter internt i gruppene som trenerne bestemmer og gir beskjed om tidspunkt for. Så det blir lite fritid.		
Tema på øktene: Se egen info på nettsiden							
	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Kommentar		
Tirsdag	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				Tema: hvem er trenerne, kultur, forventninger og gruppene går hver for seg	
	11:00-13:00	Håndballtrening (B1)	Håndballtrening (B2)	Håndballtrening (B3)	Hallen + Styrke (3T) (11:30-12:30/12:30-13:30)	Gruppe 4 starter i hallen 11:00 med de andre gruppene første 20 min, deretter styrke delt i 2 grupper på 3T	
		13:15-13:35 Lunsj	13:30-13:50 Lunsj	13:15-13:35 Lunsj	13:30-14:00 Lunsj	Smør matpakke!!	
		Styrke (3T), (15:00-16:00/16:00-17:00)	Hver gruppe planlegger selv noe bli-kjent/-trygg aktivitet/sosialt (ca. 1 time)			Trenerne bestemmer	
	18:30-20:30	17:15-17:45 Middag	Håndballtrening (B3)	Håndballtrening (B1)	Håndballtrening (B2)	Gruppe 1 starter fysisk tidligere enn håndballøkt	
		Bli-kjent/-trygg aktivitet/sosialt (ca. 1 time)	20:30-21:00 Middag	20:50-21:20 Middag	20:50-21:20 Middag		
		Rolig kveld på skolen / eventuelt noe sosialt i gruppene med trener					
		21:40-21:50 Kveldsmat	21:50-22:00 Kveldsmat	22:00-22:10 Kveldsmat	22:00-22:10 Kveldsmat	Kveldsmat på skolen for de som ønsker	
22:00-22:30	Tannpuss og forberede seg på natta				22:40 skal du ligge på madrassen din klar til natta		
Onsdag		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 Møterom mellom skole og hallen, overfor fotballbanen				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), (11:40-12:40/12:40-13:40)	Håndballtrening (B2)	Håndballtrening (B1)		
		13:30-13:50 Lunsj	13:40-14:10 Lunsj	13:15-13:40 Lunsj	13:15-13:40 Lunsj	Smør matpakke!!	
	15:30-16:30	Spillersamtaler, refleksjon og feedback					
	17:15-19:15	Håndballtrening (B2)	Håndballtrening (B1)	Styrke (3T), (16:30-17:30/17:30-18:30)	Håndballtrening (B3)		
		19:30-20:00 Middag	19:45-20:15 Middag	19:00-19:30 Middag	19:15-19:45 Middag		
	19:30/20:15-21:30	Hvile på skolen/være sosial med nye spillere fra samlingen					
		21:40-21:50 Kveldsmat	21:40-21:50 Kveldsmat	21:50-22:00 Kveldsmat	21:50-22:00 Kveldsmat	Kveldsmat på skolen for de som ønsker	
22:00-22:30	Tannpuss og forberede seg på natta				22:40 skal du ligge på madrassen din klar til natta		
Torsdag		07:30-07:50 Frokost	07:15-07:35 Frokost	07:30-07:50 Frokost	07:15-07:35 Frokost		
	08:30-10:45	Håndball + fys	Håndball + fys	Håndball + fys	Håndball + fys	4 grupper blir til 3 grupper, info kommer onsdag kveld	
		10:45-11:15 Lunsj	10:45-11:15 Lunsj	10:45-11:15 Lunsj	10:45-11:15 Lunsj	De som avslutter med håndball går til lunsj først, de som avslutter med fys ute går i dusjen før lunsj	
	11:15-11:50	Spillersamtaler, refleksjon og feedback					
	12:00-12:30	Felles avslutningsprat jenter utenfor hallen					
	12:30	Hjemreise					