

# Program landsdelssamling 10.05.-12.05.2019

pr 12.04.2019

Overnatting på Scandic Kokstad

Dag	Tid	GUTTER 17		Tid	JENTER 17		Tid	DOMMERE
		VEST	SØRVEST		VEST	SØRVEST		
Fredag								
	16.00	Oppmøte Scandic Kokstad						Oppmøte Scandic Kokstad
	16.30	Transport til hallen						Transport til hallen
	17.00-18.30	Møte med landslagstrener		17.00-18.30	Håndballtrening			Fysisk økt inkl. Biptest med /fysisk trener
	18.30-20.00	Håndballtrening		18.30-20.00	Kostholdsforedrag			Fagtips med tema fra utv.gruppenes arbeid.
	21.00	Middag på hotellet		21.00	Middag på hotellet		21.00	Middag på hotellet
Lørdag	08.30	Frokost		08.30	Frokost		08.30	Frokost
	09.15	Avreise fra hotellet		09.15	Avreise fra hotellet			
	10-12	TESTING og håndball 60 min / 60 min	Håndball og TESTING 60 min / 60 min	10-12	Fysisk trening og håndball 60 min / 60 min	Håndball og fysisk trening 60 min / 60 min	10-12	Dommer/trenerperspektiv ut fra tema på økten. M/topptrener
	12.30	Lunsj i hallen		12.30	Lunsj i hallen		12.30	Lunsj
	13.00	Kostholdsforedrag		13.00	Møte med landslagstrener			Teambuilding eller Flyball
	15.00	Kamper		15.00	Kamper		15.00	Kamper
	16.15	Kamper		16.15	Kamper		16.15	Kamper
	17.45	Avreise fra hallen		17.45	Avreise fra hallen		17.45	Avreise fra hallen
	19.00-19.45	Middag på hotellet		19.00-19.45	Middag på hotellet		19.00-19.45	Middag hotellet
	20-21.00	Final 4 kamper?						

Dag	Tid	GUTTER 17		Tid	JENTER 17		Tid	DOMMERE
		VEST	SØRVEST		VEST	SØRVEST		
Søndag	07.30	Frokost		07.30	Frokost		8.00	Frokost
	08.30	Avreise til hallen		08.30	Avreise til hallen			Avreise til hallen
	09.00-11.00	Håndball og fysisk trening 60 min / 60 min	Fysisk trening og håndball 60 min / 60 min	09.00-11.00	Håndball og fysisk trening 60 min / 60 min	Fysisk trening og håndball 60 min / 60 min	09.00-11.00	kl.09-10 videoklipp fra kamper og sesongen. kl.10-11 Fysisk økt med fysisk trener
	11.30	Lunsj i hallen		11.30	Lunsj i hallen		10.45-12	Lunsj
	13.00-14.30	Trening håndball gutter (spilltrening)		13.00-14.30			13.00-14.30	Kamper
	14.30-16.00			14.30-16.00	Trening håndball jenter (spilltrening)		14.30-16.00	Kamper
	16.30	Avslutning - niste til hjemturen						