

## **PROGRAM TT Sommerlejr**

### **Onsdag 25.maj**

15.00 Mødetid + sandwich og vand  
16.30-18.30 Grp 1. haltræning  
17.30-19.30 Grp 2 haltræning  
20.15 Aftensmad  
22.30 Godnat

### **Torsdag 26.maj**

08.00 Morgenmad  
10.00-12.00 Test (løb + styrke)  
12.30 Frokost  
13.00 Hvile  
15.30 Light Meal  
17.00-19.00 Hal Træning  
18.00-20.00 Hal Træning  
20.30 Aftensmad

### **Fredag 27.maj**

09.00 Morgenmad  
11.00-13.00 Hal træning + Styrke  
13.30 Frokost  
14.00 Hvile  
16.30 Light Meal  
18.30-20.30 Hal Træning + Styrke  
21.00 Aftensmad

### **Lørdag 28.maj**

09.00 Morgenmad  
11.00-13.00 Hal Træning + Styrke  
13.30 Frokost  
14.00 Hvile  
16.30 Light Meal  
18.30-20.30 Hal Træning + Styrke  
21.00 Aftensmad

### **Søndag 29.maj**

09.00 Morgenmad  
10.45-12.45 Hal Træning  
11.45-13.45 Hal Træning  
14.15 Frokost og afgang.