

DAG 1 - MÅNDAG

MÅN	A1	A2	A3	A4	A5	ANTAL	
07.45-08.30				IS	IS	8	STEG
08.30-09.15			IS			5	STEG
Spolning							
09.25-10.10	IS	IS		30 MIN MT	30 MIN MT	12	HOPP
10.10-10.55	30 MIN MT	30 MIN MT	30 MIN MT	IS	IS	8	HOPP
Spolning							
11.05-11.50	Lunch		IS	Lunch	Lunch	5	HOPP
Spolning							
12.00-12.45	IS	Lunch	Lunch			6	HOPP
12.45-13.30		IS	FYS	FYS	FYS	6	PRIVAT
Spolning							
13.40-14.25	FYS	FYS		IS	IS	8	HOPP
14.25-15.10			IS			5	PRIVAT
Spolning							
15.20-16.05		IS				6	HOPP
16.05-16.55	IS		Middag	Middag	Middag	6	HOPP
	Middag	Middag					

DAG 2 - TISDAG

TIS	A1	A2	A3	A4	A5	ANTAL	
07.45-08.30				IS	IS	8	STEG
08.30-09.15		IS	IS			11	STEG
Spolning							
09.25-10.10	IS					6	STEG
10.10-10.55				IS	IS	8	HOPP
Spolning							
11.05-11.50	Lunch	Lunch	IS	Lunch	Lunch	5	HOPP
Spolning							
12.00-12.45		IS	Lunch			6	HOPP
12.45-13.30	IS					6	HOPP
Spolning							
13.40-14.25	DANS 13.50	DANS 13.50		IS	IS	8	HOPP
14.25-15.10			IS			5	HOPP
Spolning							
15.20-16.05	IS		15.30 DANS	15.30 DANS	15.30 DANS	6	HOPP
16.05-16.55		IS		Middag	Middag	6	HOPP
	Middag	Middag					

DAG 3 - ONSDAG återhämtningsdag

ONS	A1	A2	A3	A4	A5	ANTAL	
07.45-08.30				IS	IS	8	KOREO
08.30-09.15				IS	IS	8	HOPP
Spolning							
09.25-10.10			IS			5	HOPP
10.10-11.05	10.00 DANS	10.00 DANS	IS			5	KOREO
Spolning							
11.05-11.50	Lunch	Lunch	11.30 DANS	11.30 DANS	11.30 DANS	0	PRIVAT
12.00-12.45		IS	Lunch	Lunch	Lunch	6	HOPP
12.45-13.30		IS				6	KOREO
Spolning							
13.40-14.20	IS			13.30 MT	13.30 MT	6	HOPP
14.30-15.15	IS					6	KOREO
Spolning							
15.25-16.10	15.30 MT*	15.30 MT*	15.30 MT*				
16.10-16.55	* Tiderna för mental träning kan justeras utifrån hur många MT åkaren redan deltagit i på lägret						

DAG 4 - TORSDAG

TORS	A1	A2	A3	A4	A5	ANTAL	
07.45-08.30				IS	IS	8	STEG
08.30-09.15		IS	IS			11	STEG
Spolning							
09.25-10.10	IS					6	STEG
10.10-10.55				IS	IS	8	HOPP
Spolning							
11.05-11.50	11.30 Lunch	Lunch	IS	Lunch	Lunch	5	HOPP
Spolning							
12.00-12.45	IS		Lunch			6	HOPP
12.45-13.30		IS				6	HOPP
Spolning							
13.40-14.25	DANS 13.50	DANS 13.50		IS	IS	8	HOPP
14.25-15.10			IS			5	HOPP
Spolning							
15.20-16.05		IS	15.30 DANS	15.30 DANS	15.30 DANS	6	HOPP
16.05-16.55	IS		Middag	Middag	Middag	6	HOPP
	Middag	Middag					

DAG 5 - FREDAG

FRE	A1	A2	A3	A4	A5	ANTAL	
07.45-08.30				IS	IS	8	STEG
08.30-09.15			IS			5	STEG
Spolning							
09.25-10.10	IS	IS				12	HOPP
10.10-10.55				IS	IS	8	HOPP
Spolning							
11.05-11.50	Lunch		IS	Lunch	Lunch	5	HOPP
Spolning							
12.00-12.45	IS	Lunch	Lunch			6	HOPP
12.45-13.30		IS				6	HOPP
Spolning							
13.40-14.25	FYS	FYS		IS	IS	8	HOPP
14.25-15.10			IS			5	HOPP
Spolning							
15.20-16.05		IS	FYS	FYS	FYS	6	HOPP
16.05-16.55	IS		Middag	Middag	Middag	6	HOPP
	Middag	Middag					

DAG 6 - LÖRDAG

LÖR	A1	A2	A3	A4	A5	ANTAL	
07.00-07.45				IS	IS	8	HOPP
07.45-08.30			IS	FYS	FYS	5	HOPP
Spolning							
08.40-09.25	IS	IS	FYS			12	HOPP/STEG
09.25-10.10	FYS	FYS		IS	IS	8	HOPP
Spolning							
10.20-11.05			IS			5	HOPP
11.05-11.50	Lunch	IS		Lunch	Lunch	6	HOPP
Spolning							
12.00-12.45	IS	Lunch	Lunch			6	HOPP