

U2 lejr i Virklund 18.-20. november 2016

Fredag:

17:00-19:00 Opsamling af løbere og transport til Virklund
19:00 Velkomst og oplæg til aftenens løb
20:00 Natløb i Silkeborg Vesterskov (Husk pandelampe)
21:30 Evaluering
22:00 Aftensnack og hygge
22:30 Godnat

Lørdag:

07:30 Morgenmad
08:00 Oplæg til formiddagens træning
08:30 Træning - Fokus på kurver
11:30 Forberedelse af frokost
12:00 Frokost
13:30 Oplæg til eftermiddagens træning
14:00 Træning - fokus på strækplanlægning
16:30 Eftermiddagssnack
17:00 Evaluering af dagens træninger og oplæg til aftenens aktivitet
18:00 Aftensmad forberedes
18:30 Aftensmad
19:00 Aftenaktivitet start
23:00 Aftenaktivitet slut + Godnat

Søndag:

07:30 Morgenmad
08:00 Oplæg til dagens træning
08:30 Træning - Fokus på sammensætning af weekendens momenter (Planlægning + kurver)
11:30 forberedelse af frokost
11:45 frokost
12:45 evaluering af træningen
13:00 Oprydning
13:45 Opsamling på weekenden - Tak for en god tur
14:00 - 16:15 Hjemtransport (trætte løbere sover på bagsædet, alternativt grines og hygges der)

Spørgsmål kan sendes til Tobias Svarer på tlf. 24 64 94 82