

	GRØNN (YNGSTE): Elise, Mathilde, Birk	BLÅ: Anniken, Even	GUL: Markus, Einar, Aleksander	RØD: Kjell, Johan	Sort (ELDSTE): Anders, Lars, Selma
Uke 26	Mandag				
08.30-08.45	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.
08.45-10.15	Rulleski på Asfalt banen Bremsing Balanse/ lek	Rulleski på Asfalt banen Bremsing/ Balanse/ lek	Rulleski på Asfalt banen Bremsing/ Balanse/ lek	Rulleski Gangveien mot Trafoen Parøvelser Stafetter	Rulleski Teknikk og balanse
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felleslunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	Kanonball turnering Tennis banen	Kanonball turnering Tennis banen	Kanonball turnering Tennis banen	Kanonball turnering Tennisbanen	Kanonball turnering Tennis banen
12.00-13.00	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill
13.00-14.30	Styrke stafetten	Styrke stafetten	Moro i myra. (fotball + stafetter)	Langtur med innlagte øvelser	Myrstafetter
14.30-15.00	Oppsum, oppr. BånnGass prisen.	Oppsum, oppr B ånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.

	GRØNN (YNGSTE): Elise, Mathilde, Birk	BLÅ: Anniken, Even	GUL: Markus, Einar, Aleksander	RØD: Kjell, Johan	Sort (ELDSTE): Anders, Lars, Selma
Uke 26	Tirsdag				
0830-08.45	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.
08.45-10.15	Rulleski på Asfalt banen Ballspill	Rulleski på Asfalt banen Ballspill	Rulleski på Asfalt banen Rulleski- sprint	Rulleski Gangveien mot Trafoen Duathlon	Motbakkeløp
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	Vannkrig	Vannkrig	Vannkrig	Vannkrig	Vannkrig
12.00-13.00	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill
13.00-14.30	Moro i myra. (fotball + stafetter)	Moro i myra. (fotball + stafetter)	Langtur med innlagte øvelser	Hinder løype	Rulleski lek/hurtighet
14.30-15.00	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.

	GRØNN (YNGSTE): Elise, Mathilde, Birk	BLÅ: Anniken, Even	GUL: Markus, Einar, Aleksander	RØD: Kjell, Johan	Sort (ELDSTE): Anders, Lars, Selma
Uke 26	Onsdag				
0830-08.45	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.
08.45-10.15	Rulleski på Asfalt banen Rulleski- sprint	Rulleski på Asfalt banen Rulleski- sprint	Rulleski på Asfalt banen Ballspill	Rulleski Gangveien mot Trafoen Lange stafetter	Triathlon
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	Sognsvann- Challenge	Sognsvann- Challenge	Sognsvann- Challenge	Sognsvann- Challenge	Sognsvann- Challenge
12.00-13.00	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill
13.00-14.30	Hinder løype	Hinder løype	Styrke stafetten	Moro i myra. (fotball + stafetter)	Løping langtur
14.30-15.00	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.

Uke 26	Torsdag
---------------	----------------

	GRØNN (YNGSTE): Elise, Mathilde, Birk	BLÅ: Anniken, Even	GUL: Markus, Einar, Aleksander	RØD: Kjell, Johan	Sort (ELDSTE): Anders, Lars, Selma
0830-08.45	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.
08.45-10.15	Rulleski på Asfaltbanen Balanse og svinging	Rulleski på Asfaltbanen Balanse og svinging	Rulleski på Asfaltbanen Parøvelser og samarbeid	Rulleski Gangveien mot Trafoen Rulleskisprint	Mesternes Mester
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	Musikk quiz	Musikk quiz	Musikk quiz	Musikk quiz	Musikk quiz
12.00-13.00	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill
13.00-14.30	Mesternes Mester	Mesternes Mester	Hinderløype	Styrkestafetten	Intervall rulleski
14.30-15.00	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.

	GRØNN (YNGSTE): Elise, Mathilde, Birk	BLÅ: Anniken, Even	GUL: Markus, Einar, Aleksander	RØD: Kjell, Johan	Sort (ELDSTE): Anders, Lars, Selma
Uke 26	Fredag				
08.30-08.45	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.	Oppmøte utøvere + Info om dagen.
08.45-10.45	Rulleski på Asfaltplassen Parøvelser /samarbeid	Rulleski på Asfaltplassen Parøvelser /samarbeid	Mersternes mester	Rulleski Asfaltplassen Ballspill	Rulleski stafetter
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	Vent å se..!	Vent å se..!	Vent å se..!	Vent å se..!	Vent å se..!
12.00-13.00	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill
13.00-14.30	Par stafetter	Par stafetter	Rulleski på Kringsjø skole. Balanse + 1 skikjøring	Mersternes Mester	Spenst og hurtighet
14.30-15.00	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.