

TID	GRØNN (YNGSTE): Sigurd, Mathilde	BLÅ: Jonas L, Birk, Herman.	GUL: Fredrik, Marius, Brinje, Even	RØD: (ELDSTE) Jonas V, Pia, Eirik, Trym.
-----	-------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	--

Uke 33	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.
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
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felleslunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	Kanonball turnering Tennis banen	Kanonball turnering Tennis banen	Kanonball turnering Tennis banen	Kanonball turnering Tennisbanen
12.00-13.00	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
14.30-15.00	Oppsum, oppr. BånnGass prisen.	Oppsum, oppr B ånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.

TID	GRØNN (YNGSTE): Sigurd, Mathilde	BLÅ: Jonas L, Birk, Herman.	GUL: Fredrik, Marius, Brinje, Even	RØD: (ELDSTE) Jonas V, Pia, Eirik, Trym.
-----	-------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	--

Uke 33	Tirsdag			
08.30-08.45	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 Duathlo
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	Vannkrig	Vannkrig	Vannkrig	Vannkrig
12.00-13.00	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
14.30-15.00	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.

TID	GRØNN (YNGSTE): Sigurd, Mathilde	BLÅ: Jonas L, Birk, Herman.	GUL: Fredrik, Marius, Brinje, Even	RØD: (ELDSTE) Jonas V, Pia, Eirik, Trym.
-----	-------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	--

Uke 33	Onsdag			
08.30-08.45	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
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	Sognsvann- Challenge	Sognsvann- Challenge	Sognsvann- Challenge	Sognsvann- Challenge
12.00-13.00	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)
14.30-15.00	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.

TID	GRØNN (YNGSTE): Sigurd, Mathilde	BLÅ: Jonas L, Birk, Herman.	GUL: Fredrik, Marius, Brinje, Even	RØD: (ELDSTE) Jonas V, Pia, Eirik, Trym.
-----	-------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	--

Uke 33	Torsdag			
08.30-08.45	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	Merstenes Mester	Rulleski på Asfaltbanen Parøvelser og samarbeid	Rulleski Gangveien mot Trafoen Rulleskisprint
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	Musikk quiz	Musikk quiz	Musikk quiz	Musikk quiz
12.00-13.00	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill	Frukt og chill
13.00-14.30	Mesternes Mester	Rulleski på Asfaltbanen Balanse og svinging	Hinderløype	Styrkestafetten
14.30-15.00	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.

TID	GRØNN (YNGSTE): Sigurd, Mathilde	BLÅ: Jonas L, Birk, Herman.	GUL: Fredrik, Marius, Brinje, Even	RØD: (ELDSTE) Jonas V, Pia, Eirik, Trym.
-----	-------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	--

Uke 33	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.
08.45-10.45	Rulleski på Asfaltplassen Parøvelser /samarbeid	Rulleski på Asfaltplassen Parøvelser /samarbeid	Mersternes mester	Rulleski Asfaltplassen Ballspill
10.15-11.00	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj	Felles lunsj
11.00-12.00	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
13.00-14.30	Par stafetter	Par stafetter	Rulleski på Kringsjø skole. Balanse + 1 skikjøring	Mersternes Mester
14.30-15.00	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.	Oppsum, oppr BånnGass prisen.