

Lørdag

Tid	Program Utøvere		Program Trenerne		Program Ledere/Klubb/Styret	
	Innhold	Sted	Innhold	Sted	Innhold	Sted
08.45-09.00	Registrering	Klubbhuset	Registrering	Klubbhuset	Registrering	Klubbhuset
09.00-09.50	Åpning av Synkronhelga ved Synkronutvalget. Satsning på Synkron ved Norges Svømmeforbund	Klubbhuset	Åpning av Synkronhelga ved Synkronutvalget. Satsning på Synkron ved Norges Svømmeforbund	Klubbhuset	Åpning av Synkronhelga ved Synkronutvalget. Satsning på Synkron ved Norges Svømmeforbund	Klubbhuset
09.50-10.00	Pause 10 min (med skift)		Pause 10 min		Pause 10 min	
10.00-11.00	Dansetrening	Klubbhuset	Hovedtrener rollen og sportslig plan	Klubbhuset	Hovedtrener rollen og sportslig plan	Klubbhuset
11.00-11.15	Fleksibilitetstrening	Klubbhuset	Stjernesystemet	Klubbhuset	Stjernesystemet	Klubbhuset
11.15-11.30						
11.30-12.00	Styrketrening	Klubbhuset				
12.00-12.15	Lunch + gå til bassenget (med skift)	Klubbhuset				
12.15-13.00			Lunch + gå til bassenget	Klubbhuset	Lunch + gå til bassenget	Klubbhuset
13.00-13.50	Stjernesystemet i praksis	Bassenget	Stjernesystemet i praksis	Bassenget	Stjernesystemet i praksis	Bassenget
13.50-14.00	Pause 10 min		Pause 10 min		Pause 10 min	
14.00-15.00	Clinic med Jennifer Gray	Bassenget	Clinic med Jennifer Gray	Bassenget	Styrearbeid i praksis	Klubbhuset
15.00-15.05	Pause 5 min		Pause 5 min		Pause 5 min	
15.05-15.45	Clinic med Jennifer Gray	Bassenget	Clinic med Jennifer Gray	Bassenget	Utvikling av klubbhåndbok og virksomhetsplan - Workshop	Klubbhuset
15.45-16.00	Pause 15 min med frukt/snacks	Bassenget	Pause 15 min med frukt/snacks	Bassenget	Pause 15 min med frukt/snacks	Klubbhuset
16.00-17.00	Musikksvømming med egen trener, øving på egne rutiner	Bassenget	Musikksvømming med egne utøvere, øving på rutiner med innspill fra Jennifer	Bassenget	Arrangering av stevner og konkurranser	Klubbhuset
17.00-18.00	Alle skal ha 15 min pause mellom 16.00 og 18.00		Alle skal ha 15 min pause mellom 16.00 og 18.00	Bassenget		
18.30-19.30	Middag	Festsalen	Middag	Festsalen	Middag	Festsalen
19.30-20.30	Øve på danserutiner og rebusløp		Clinic med Jennifer Gray - Hvordan bli en bedre trener	Klubbhuset		
20.30-21.00	Lek og moro for utøverne	Klubbhuset	Metoder og teknikker fra Russland	Klubbhuset		Klubbhuset

Søndag

Tid	Program utøvere		Program trenerne		Program ledere	
	Innhold	Sted	Innhold	Sted	Innhold	Sted
08.15-09.00	Frokost	Klubbhuset	Frokost	Klubbhuset	Frokost	Klubbhuset
09.00-09.50	1. Oppvisning av danserutiner 2. Akrobatikk	Klubbhuset	1. Se på oppvisning av danserutiner 2. Akrobatikk	Klubbhuset	<i>Valgfritt: 1. Se på oppvisning av danserutiner 2. Akrobatikk</i>	Klubbhuset
09.50-10.00	Pause 10 min		Pause 10 min			
10.00-10.45	Landrill - hvordan telle bedre og mer presist på land	Klubbhuset	Landrill - hvordan telle bedre og mer presist på land	Klubbhuset	<i>Valgfritt: Landrill - hvordan telle bedre og mer presist på land</i>	Klubbhuset
10.45-11.00	Pause + gå til bassenget		Pause + gå til bassenget		Pause + gå til bassenget	
11.00-12.00	Clinic med Jennifer Gray	Bassenget	Clinic med Jennifer Gray	Bassenget	<i>Valgfritt: Clinic med Jennifer Gray</i>	Bassenget
12.00-12.05	Pause 5 min		Pause 5 min			
12.05-12.45	Lek og boost, kast og løft - på tvers av klubbene	Bassenget	Lek og boost, kast og løft - på tvers av klubbene. Innspill fra Jennifer	Bassenget		
12.45-13.25	Lunch	Kantine v/basseng	Lunch	Kantine v/basseng	Lunch	Kantine v/basseng
13.25-13.55	Øve på musikkrutiner	Bassenget	Øve på musikkrutiner	Bassenget	<i>Valgfritt: Se på trening av løft</i>	Bassenget
13.55-14.00	Pause 5 min		Pause 5 min			
14.00-15.00	Oppvisning av musikk rutiner	Bassenget	Oppvisning av musikk rutiner	Bassenget	Oppvisning av musikk rutiner	Bassenget
15.00-15.30	Pause + gå til klubbhuset		Pause + gå til klubbhuset			
15.30-16.30	Hyggelig avslutning av Synkronhelga	Klubbhuset	Hyggelig avslutning av Synkronhelga	Klubbhuset	Hyggelig avslutning av Synkronhelga	Klubbhuset