

Program Synkronhelga 2018



Fredag

	Tid	Aktivitet
Synkronskole	18:00-21:00	Valgfritt
Stjerne grupper	18:00-21:00	Velkommen og vann trening
FINA grupper	18:00-21:00	Velkommen og vann trening

Lørdag

	Tid	Aktivitet
Synkronskole	8:45-12:30	Landtrening med Cheerleading, Skadeforebyggende øvelser og Rebusløp
	12:30- 13:30	Lunsj
	13:30-17:45	Landtrening med fokus på styrketrening og land drill, Stjerne testing og øving med teknikk og koreografi i bassenget
	17:45-20:30	Middag og sosial aktiviteter
Stjerne grupper	8:45-12:30	Landtrening med Cheerleading, Skadeforebyggende øvelser og Rebusløp
	12:30- 13:30	Lunsj
	13:30-17:45	Landtrening med fokus på styrketrening og land drill, jobbing med koreografi
	17:45-20:30	Middag og sosial aktiviteter
FINA grupper	8:45-12:30	Landtrening med Cheerleading, Skadeforebyggende øvelser og teknisk trening i vannet
	12:30- 13:30	Lunsj
	13:30-17:45	Landtrening med fokus på styrketrening og land drill, jobbing med koreografi
	17:45-20:30	Middag og sosial aktiviteter

Søndag

	Tid	Aktivitet
Synkronskole	9:00-11:45	Aktivitet i vannet og på land
	11:45	Lunsj
	12:30	Reise hjem
Stjerne grupper	9:00-11:45	Jobbe med teknikk og koreografi i vannet
	11:45-13:00	Lunsj
	13:00-16:15	Landtrening med fokus på fleksibilitet og vanntrening med fokus på teknikk, avslutning på basseng kant
	16:30	Reise hjem
FINA grupper	9:00-11:45	Jobbe med teknikk og koreografi i vannet
	11:45-13:00	Lunsj
	13:00-16:15	Landtrening med fokus på fleksibilitet og vanntrening med fokus på teknikk, avslutning på basseng kant
	16:30	Reise hjem