

## Program Vannpolohelga 2018

Oppdatert 23.04.18. \*NB! Endringer kan forekomme!

Tid fra	Tid til	Aktivitet	Hvor	Kommentarer
<b>Fredag 27.april</b>				
18.00	18.30	Kick-off i tennishall, enkel mat		Velkommen til alle
18.30	19.00	Enkel mat	Kafé	
19.00	21.00	Vannpolotrening	25m + 50m Basseng	
21.00	21.15	Bevegelighet	Bassengkant	
21.30	22.30	Enkel kveldsmat og sove	SFO lokaler	
<b>Lørdag 28.april</b>				
08:30	09:00	Frokost	SFO lokaler	
09.00	09.45	Basistrening	Tennishall	
10.00	12.00	Vannpolotrening	50m basseng	
12:15	13:15	Lunsj	Kafé	
13.15	14.30	Regler og dømming i vannpolo	SFO lokaler	
14:30	15:30	Valgfri aktivitet	Utendørs	
15:30	16:00	Skifte og enkel pausemat		Deles ut frukt, mellommåltid
16:00	17:30	Vannpolotrening	25m basseng – hvis ledig	
16:00	18:00	Vannpolotrening	50m basseng	
18:30	19:30	Middag	Kafé	
20:00	22:00	Sosialt og evt. videoanalyse	SFO lokaler	Quiz og sosialt opplegg
22:00		Sove		



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
Norwegian Swimming Federation



Søndag 29.april				
08:00	08:30	Frokost	SFO lokaler	
09:00	12:00	Vannpolotrening	50m basseng	
12.00	12:15	Basistrening/bevegelighet + skifte	Bassengkant/tribuner	
12:30	13:00	Lunsj og refleksjoner	Kafé	
13:00		Hjemreise		

Fargekoder:

Mat

Foredrag

Landtrening

Vanntrening