

# Program

---

## Fredag

- **Formiddagsprogram**

- 10.00 Ankomst Haslev Idrætsefterskole  
Velkomst og farvel til forældre i foredragssalen
- 10.15 Indkvartering i klasseværelser
- 11.00 - 12.30 Træning
- 12.30-13.00 Frokost

- **Eftermiddagsprogram**

- 13.15 - 14.00 Spring i springcenter kids
- 14.00 - 15.00 Spring i springcenter U14
- 15.00 - 17.00 Træning kidsspillere
- 15.30 - 17.00 U14 koordinationstræning

- **Aftenprogram**

- 17.30 Aftensmad
- 19.00 - 20.30 Træning U14
- 18.30 Fri tid kids  
lege, spil i pejsestuen, billard, bordtennis, hallen, Playstation, film
- 21.00 Aftenforfriskning
- 21.30 Godnat kids
- 21.30 - 23.00 Fritid U14



## Lørdag

- 07.30 Morgenløb
- 8.00 - 8.30 Morgenmad
- 9.00 - 10.30 Træning - styrk kroppen (aldersrelateret)
- 10.30 Forfriskning
- 11.00 - 12.00 Træning
- 12.00 Frokost
- 12.30 Bad og udkvartering
- 12.50 Evaluering og kaffe til forældre
- 13.00 Tak for i år

