

## PROGRAM

### MØNSTRINGSSAMLING U16-LANDSLAG 6 – 9.11.14

**NB! Alle aktiviteter foregår i Furuset Forum med unntak av 3000m test, som foregår på Stovnerbanen (værforbehold). Frokost og middag inntas hjemme eller hos vertsfamilie.**

#### Torsdag 06.11.

1800 Fremmøte spillere  
Mat/frukt i hallen  
1815 – 1845 Informasjonsmøte alle  
1900 – 2130 Tester i vektrum

#### Fredag 07.11.

0830 Fremmøte alle  
0930 – 1015 Trening gruppe 1  
Fys gruppe 2  
1030 – 1115 Trening gruppe 2  
Fys gruppe 1  
Frukt i hallen  
1130 – 1200 Varm lunsj  
1300 Internkamp  
1530 Måltid  
1630 Barmark 3000m

#### Lørdag 08.11.

0730 Fremmøte alle  
0800 – 0920 Istrening gruppe 1  
Screening gruppe 2  
Frukt i hallen  
1030 – 1115 Varm lunsj  
1200 – 1320 Trening gruppe 2  
Screening gruppe 1  
1400 Varm mat  
1730 Fremmøte  
1830 Internkamp

#### Søndag 09.11.

0730 Fremmøte alle  
0800 – 0845 Trening gruppe 1  
0900 – 0945 Trening gruppe 2  
Pakking og rydding  
Varm lunsj  
1100 Møte  
1200 Avslutning -hjemreise  
1300