

## Schema och gruppindelning för ON-läger i helgen.

Nedan finns alla scheman för tre olika grupper.

### **Barngrupp: barn födda 2014, 2015, 2016, 2017**

Plats: IKVM, Pinnharvsgatan 11, 431 47 MÖLNDAL

Schema:

#### **Lördag 18/3**

08:45	Närvarokoll
9:00-10:00	Träning
10:00-11:00	mellis
11:00-12:00	Träning
12:00	slut dag 1

#### **Söndag 19/3**

08:45	Närvarokoll
9:00-10:00	Träning
10:00-11:00	mellis
11:00-12:00	Träning
12:00	slut dag 2

## Grupp 1, Barn/Ungdom födda 2009-2013

Plats: GJK, Andra långgatan 48, 413 27 GÖTEBORG

Schema:

### Lördag 18/3

08:50	Check in grupp 1
9:00-10:20	Träning grupp 1
11:00-12:00	Lunch
14:15-15:30	Träning grupp 1
15:30	Slut dag 1

### Söndag 19/3

08:00-09:15	Frukost
09:30-10:30	Träning grupp 1
10:30	Foto
11:00-12:00	Lunch
13:00-14:15	Träning grupp 1
14:50	Slut dag 2

## Grupp 2, Ungdom/Vuxna födda 2008 eller tidigare

Plats: GJK, Andra långgatan 48, 413 27 GÖTEBORG

Schema:

### Fredag 17/3

18:30-20:00	Öppen randori
-------------	---------------

### Lördag 18/3

10:00-10:10	Check in grupp 2
10:20-11:50	Träning grupp 2 (blandat)
11:00-13:00	Lunch
15:40-16:40	Träning grupp 2 (lätt teknik)
16:40-17:00	Fika/frukt/vätskepaus
17:00-19:00	Judofitness (judorörlighet och fys)
19:30	Slut dag 1

### Söndag 19/3

07:30-8:30	Träning grupp 2, (NW)
08:00-09:15	Frukost
10:30	Foto
10:45-12:00	Träning grupp 2,( teknik)
11:00-14:00	Lunch
14:15-15:30	Träning grupp 2 (randori, TW)
15:30	Slut

**Övernattningen** sker i IKVMs dojo på Pinnharvsgatan 11, 431 47 MÖLNDAL  
Kontakt: Annika Krus 073-320 67 67

Mer detaljerad information om **måltiderna** ges på plats.

Lunch serveras på restaurang i närheten av GJK.

Frukost och fika serveras i anslutning till respektive dojo.

De som tränar 07:30-8:30 på söndag äter frukost på GJK efter passet.

Ingen lunch till Barngruppen men på de har mellanmål kl.10-11 och de som vill få något litet efter träningen med om det behövs.

Frukost på IKVM är avsedd till de som övernattar där.

### Schema för både grupp 1 och grupp 2 i samma:

#### Fredag 17/3

18:30-20:00	Öppen randori
-------------	---------------

#### Lördag 18/3

08:50	Check in grupp 1
9:00-10:20	Träning grupp 1
10:00-10:10	Check in grupp 2
10:20-11:50	Träning grupp 2
11:00-13:00	Lunch
12:00-14:00	Mixlagserien
14:15-15:30	Träning grupp 1
15:40-16:40	Träning grupp 2 (lätt teknik)
16:00-17:00	Fika/frukt
17:00-19:00	Judofitness (judorörlighet och fys)
19:30	Slut dag 1

#### Söndag 19/3

07:30-8:30	Morgon-NW, Grupp 2
08:00-09:15	Frukost
09:30-10:30	Träning grupp 1
10:30	Foto
10:45-12:00	Träning grupp 2, teknik
11:00-14:00	Lunch
13:00-14:15	Träning grupp 1
14:15-15:30	Träning grupp 2, Randori, TW
15:30	Slut