

Program for U16/ Jr./ Sr. IRONMANHELGEN 27.-29.sept 2019

Fredag 27.	Tid	Sted	Hva?
	13.00	Narvik Stadion	Info – gruppeinndeling - oppvarming
	13.45	Narvik Stadion	Testen starter
	Ca. 17.00	NB - Dusjing foregår i Narvikhallen – IKKE på Kraft	Testen er gjennomført for alle
Lørdag 28.	U16	Jr/ Sr	
09.00-10.20	Narvik stadion - Jaklamyra	Narvik Ungdomskole - Turn	
10.20-10.40	Transport mellom arenaene		
10.40-11.50	Narvik Ungdomskole - Turn	Narvik stadion - Jaklamyra	
	Transport til Nordkraft arena		
12.00-13.00	Lunch – medbrakt lunchpakke		
13.15-14.30	Nordkraft Arena Felles økt – «Alpint på is»		
16.00-18.30	Narvik vgs – rom kommer 06-årgang	Individuelle samtaler med trenere og U16løpere/ foresatte	
Søndag 29.	U12	U14	U16
09.00-10.20	Narvik Ungdomskole - Turn	Nordkraft Arena «Alpint på is»	Narvik vgs. Styrke- teknikk Narvik Stadion Hurtighet - Spent
10.20-10.40	Transport mellom arenaene		
10.40-11.50	Nordkraft Arena «Alpint på is»	Narvik Ungdomskole - Turn	Narvik vgs. Styrke- teknikk Narvik Stadion Hurtighet - Spent
	Transport til Narvikfjellet		
12.00-13.00	Lunch - medbrakt lunchpakke		
13.15-14.30	Alle grupper; Narvikfjellet – utholdenhet/ imitasjon		
14.30-14.50	Avslutning med info om sesongen.		

Det kan bli noen små justeringer.

Vel hjem – kjør forsiktig!

