



TKD SOMMERLEIR LANGESUND

Kvalitet, trygghet og etikk

Ukeplan ungdom 2018:

Dagsplan:	Kommentarer:
Lørdag Oppmøte registrering kl. 1800 på hotellet Kveldsmat kl. 2000 Velkomstmøte /bli kjent kl. 2030 for de som bor på hotellet	
Søndag 0730 Vekking 0730 – 0800 Morgen jogg/strekk 0830 - 0930 Frokost 1100 - 1300 Trening 1300 - 1600 Lunch 1600 - 1800 Trening 1900 - 2000 Middag 2000 Aktivitet 2230 Rotid	
Mandag 0730 Vekking 0730 – 0800 Morgen jogg/strekk 0830 - 0930 Frokost 1100 - 1300 Trening 1300 - 1600 Lunch 1600 - 1800 Trening 1900 - 2000 Middag 2030 Aktivitet-Rebusløp 2230 Rotid	
Tirsdag 0730 Vekking 0745 - 0830 Frokost 0900 - 1115 Trening 1130 - 1330 Lunch 1330 - 1530 Trening 1800 - 1845 Middag 2100 Aktivitet 2230 Rotid	
Onsdag: 0730 Vekking 0730 – 0800 Morgen jogg/strekk 0830 - 0930 Frokost 1100 - 1300 Trening 1300 - 1600 Lunch 1600 - 1800 Trening 1900 - 2000 Middag-grilling 2000 - Avslutning for hele leiren. Oppvisning instruktører 21.00 - Disko 2300 Rotid	
Torsdag: 0730 Vekking 0745 - 0815 Frokost 0830 Utsjekk av hotellet (lagring av bagasje i kjeller på hotell-Nøkkeltort til gruppeleder) 10-1130 Trening 1130-1200 Lunch 1300-1500 Gradering Hjemreise senest kl. 17	