

OSL → STA Fly med Norwegian kl. 19:10 ser ut til å være mest gunstig (UNDER26 billett)

18:10 Oslo-Gardermoen	19:05 Stavanger	Direkte Reisetid: 55m	☐ 699 379	☐ 859 539	☐ 1 099
① Flytype: Boeing 737-800 ① WiFi tilgjengelig ① 33% mindre CO ₂ -utslipp enn bransjegjennomsnitt Flys av Norwegian Air Shuttle AOC					
19:10 Oslo-Gardermoen	20:05 Stavanger	Direkte Reisetid: 55m	☐ 699 379	☐ 859 539	☐ 1 099
① Flytype: Boeing 737-800 ① WiFi tilgjengelig ① 33% mindre CO ₂ -utslipp enn bransjegjennomsnitt Flys av Norwegian Air Shuttle AOC					

https://www.norwegian.no/ipc/availability/avaday?D_City=OSL&A_City=SVG&TripType=1&D_Day=29&D_Month=202212&D_SelectedDay=29&R_Day=29&R_Month=202212&R_SelectedDay=29&AgreementCode=UNDER26&CurrencyCode=NOK&ShowNoFlights=True&rnd=51459&processid=19618

Dagsplan:

Tirsdag			
Klokken	Hva	Hvor	Hvem
18:00	Jentesamling	Møterom Norsk Tipping	Jentene
19:30	Middag	Kantinen på OLT	Alle som overnatter
20:15	Jentesamling	Møterom Norsk Tipping	Jentene
Onsdag			
08:30	Morgenmøte	Møterom Norsk Tipping	Alle
09:15	Økt 1	Der økten er	Alle
11:30	Lunch	Kantinen på OLT	Alle
12:30	Foredrag	Møterom Norsk Tipping	Alle
16:00	Økt 2	Der økten er	Alle
18:30	Middag	Kantinen på OLT	Alle
19:30	Leker	Møterom Norsk Tipping	Alle
Torsdag			
08:30	Økt 1	Der økten er	Alle
11:00	Lunch	Kantinen på OLT	Alle
12:00	Foredrag	Møterom Norsk Tipping	Alle
13:30	Økt 2	Der økten er	Alle
16:00	Ute av OLT		Alle

Treningsprogram: Det vil være fire forskjellige økter der alle skal igjennom alle øktene. En økt med fokus på løfteteknikk i styrkerommet samt teknikk på romaskin (RP3), en økt med teknikk og motorikk øvelser, en økt med hinderløype og en økt med bakkeløp. Foredragene vil bestå av karriereveg, AntiDoping, informasjon fra Idrettens Helsesenter, idrettslig prestasjonsevne, målsetting og eierskap og andre relevante tema.

Meld ifra om allergier ila 15.desember. Gi beskjed om skader eller sykdom så fort som mulig.

Husk å ta med tilstrekkelig med klær til å trene inne og ute for flere økter.

Ønsker alle utøvere lykke til på romjulsamling