

Timeplan lørdag

- 09:00-10:30 Instruktørrollen + vannets egenskaper
- 11:00-12:00 Basseng viser + øvelser
- 12:00-13:30 Lunsj, jobbe med oppgaver kjerneøvelse 1-4
- 13:30-15:00 Basseng, gjennomgå oppgavene i grupper 1-4
- 15:15-16:00 Organisering + gruppeoppgave II kjerneøvelse 5-10
- Evaluere dagen (5 min)

Timeplan søndag

- 09:00-10:30 Basseng, gjennomgå oppgavene i grupper 5-10
- 11:00-12:00 Teori, kjerneøvelsene 11-20 (skille øvelser) + merker + Trygg i vann
- 12:00-13:00 Lunsj med gruppeoppgaver
- 13:00-15:00 Basseng, gjennomgå oppgavene i grupper 11-20 + vise oppgave høyt nivå
- 15:15-16:00 Idrettens organisering + merker
- Evaluering