



LÄGERPROGRAM, HÖSTLÄGER 2022, ÄTRAN

FREDAG

17:00 – 18:00 REGISTRERING OCH INKVARTERING

18:00 – 19:30 GEMENSAM TRÄNING

19:45 OCH 20:15 MIDDAG

LÖRDAG

07:00 – 08:00 FRUKOST

08:00 – 08:45 GEMENSAM UPPVÄRMNING

08:45 – 09:20 KYORUGI

08:45 – 09:30 POOMSÆ

08:45 – 09:40 HANMADANG (TESTA + REGLARNA)

(KROSSA MED HAND)

BASSÄNG & SNACKS

09:50 – 11:20 KYORUGI

10:00 – 11:30 POOMSÆ

10:10 – 11:40 HANMADANG (KROSSA MED BEN)

LUNCH

12:50 – 14:20 KYORUGI

13:00 – 14:30 POOMSÆ

13:10 – 14:40 HANMADANG (KROSSA MED HAND)

BASSÄNG & SNACKS

14:50 – 16:20 KYORUGI

15:00 – 16:30 POOMSÆ

15:10 – 16:40 HANMADANG (HO-SIN-SUL)

BASSÄNG & SNACKS

16:50 – 18:00 KYORUGI

17:00 – 18:00 POOMSÆ

17:10 – 18:00 HANMADANG (HO-SIN-SOL)

18:00 – 18:30 GEMENSAM NEDVÄRMNING

18:45 OCH 19:15 MIDDAG

SÖNDAG

07:00 – 08:20 FRUKOST

08:00 – 08:45 GEMENSAM UPPVÄRMNING

08:45 – 09:20 KYORUGI

08:45 – 09:30 POOMSÆ

08:45 – 09:40 HANMADANG (GENOMGÅNG, INFO OCH REGISTRERING FÖR TÄVLING)

BASSÄNG & SNACKS

09:50 – 11:20 KYORUGI

10:00 – 11:30 POOMSÆ

10:10 – 11:40 HANMADANG (TEST TÄVLING)

LUNCH

12:50 – 14:20 KYORUGI

13:00 – 14:30 POOMSÆ

13:10 – 14:40 HANMADANG (TEST TÄVLING)

OBS! TRÄNINGSPLENEN KAN ÄNDRAS