

Program træningslejr

	Torsdag 7. feb	Fredag 8. feb	Lørdag 9. feb	Søndag 10. feb	Mandag 11. feb	Tirsdag 12. feb	Onsdag 13. feb	Torsdag 14. feb	Fredag 15. feb	Lørdag 16. feb	Søndag 17. feb
Morgen Morgenmad	Rejsedag Kl 14.45	7.30 til 10.30	7.30 til 10.30	7.30 til 10.30	7.30 til 10.30	7.30 til 10.30	7.30 til 10.30	7.30 til 10.30	7.30 til 10.30	7.30 til 10.30	Rejsedag Kl. 02.30
Formiddag Vandtræning Dryland Styrketræning	Afgang fra Kastrup Kl. 23.50	9 til 11	9 til 11	9 til 11	9 til 11	9 til 11	9 til 11	9 til 11	9 til 11	9 til 11	Morgenmad (+ madpakke med), check-ud. Kl.03.00
Middag Frokost	Ankomst til Antalya Kl. 00.10.	12.30 til 14	12.30 til 14	12.30 til 14	12.30 til 14	12.30	12.30 til 14	12.30 til 14	12.30 til 14	12.30 til 14	Afgang mod lufthavn Kl. 04.00
Eftermiddag Vandtræning Dryland Styrketræning	afgang mod hotel kl. 01.10	15 til 17	15 til 17	15 til 17	15 til 17	Udflugt kl. 13 (+ madpakke med) Vandtræning kl. 20 til 21	15 til 17	15 til 17	15 til 17	15 til 17	Ankomst til lufthavn Kl. 06.00
Aften Aftensmad	ankomst til hotel, chek-ind og aftensmad	19 til 21	19 til 21	19 til 21	19 til 21	19 til 21	19 til 21	19 til 21	19 til 21	19 til 21	Afgang fra Antalya Kl. 07.50
På eget værelse		22.00	22.00	22.00	22.00	22.00	22.00	22.00	22.00	22.00	Ankomst Kastrup