Ugeplan på Castberggård (Uge 8-9 2017)

Søndag 26	Mandag 27	Tirsdag 28	Onsdag 1	Torsdag 2	Fredag 3
7 30	7 30 **Morgenmad**	7 30 **Morgenmad**	7 30 **Morgenmad**	7 30 **Morgenmad**	7 30 **Morgenmad**
8 00	8 00 -	8 00 -	8 00 -	8 00 -	8 00 -
30	30 **Træning**	30 **Træning**	30 **Træning**	30 **Træning**	30 **Træning**
9 00	9 00 -	9 00 -	9 00 -	9 00 -	9 00 -
30	30 **Mellemmåltid**	30 **Mellemmåltid**	30 **Mellemmåltid**	30 **Mellemmåltid**	30 **Mellemmåltid**
10 00	10 00 **Træningslære**(v. Thomas L.)	10 00 **Træningslære**(v. Thomas L.)	10 00 **Træningslære**(v. Thomas L.)	10 00 **Træningslære**(v. Thomas L.)	10 00 **Fælles afslutning m. vejning**
30	30 -	30 -	30 -	30 -	30 (v. Dorthe D., Karina B. og Thomas L.)
11 00	11 00 ***Kost Workshop*** *(v. Sara)*	11 00 ***Kost Workshop*** *(v. Sara)*	11 00 ***Kost Workshop*** *(v. Sara)*	11 00 ***Kost Workshop*** *(v. Sara)*	11 00 -
30	30 -	12 00 -	12 00 -	12 00 -	30 -
12 00	12 00 **Frokost**	30 **Frokost**	30 **Frokost**	30 **Frokost**	12 00 **Frokost**
30	30 -	-	-	-	30 -
13 00	13 00 **Styrketræning**	13 00 **Styrketræning**	13 00 **Styrketræning**	13 00 **Styrketræning**	13 00
30	30 *(Med vejledning Thomas & Sara)*	30 *(Med vejledning Thomas & Sara)*	30 *(Med vejledning Thomas & Sara)*	30 *(Med vejledning Thomas & Sara)*	30
14 00	14 00 **Pause**	14 00 **Pause**	14 00 **Pause**	14 00 **Pause**	14 00
30	30 ***Kost Workshop*** *(v. Sara)*	30 ***Kost Workshop*** *(v. Sara)*	30 ***Kost Workshop*** *(v. Sara)*	30 ***Kost Workshop*** *(v. Sara)*	30
15 00	15 00 -	15 00 -	15 00 -	15 00 -	15 00
30	30 **Psykologi**	30 **Psykologi**	30 **Psykologi**	30 **Psykologi**	30
16 00 **Indlogering på Castberggård**	16 00 (v. Karina B.)	16 00 (v. Karina B.)	16 00 (v. Karina B.)	16 00 (v. Karina B.)	16 00
30 **Træning (1 time)**	30 -	30 -	30 -	30 -	30
17 00 -	17 00	17 00	17 00	17 00 **Fælles foredrag m. Lindy** (fra rigtige mænd)	17 00
30	30 **Aftensmad**	30 **Aftensmad**	30 **Aftensmad**	30 Inkl. spisning	30
18 00 **Aftensmad**	18 00 -	18 00 -	18 00 -	18 00 -	18 00
30 -	30	30	30	30 -	30
19 00 **Fællesaktivitet**	19 00 **Fællesaktivitet**	19 00 **Fri afbenyttelse af bl.a.:**	19 00 **Fit&Sund Vejle**	19 00 -	19 00
30 -	30 Bagning af sunde snacks	30 Badminton/Bordtennis m.m.	30 (Husk træningstøj)	30 -	30
20 00 -	20 00 -	20 00 -	20 00 -	20 00 -	20 00
30	30	30	30	30	30
21 00	21 00	21 00	21 00	21 00	21 00
30	30	30	30	30	30
22 00	22 00	22 00	22 00	22 00	22 00
30	30	30	30	30	30