

# Juniortur uge 42 2021

|                                | Lørdag                         | Søndag              | Mandag                 | Tirsdag     | Onsdag               | Torsdag               | Fredag  | Lørdag                                |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------|------------------------|-------------|----------------------|-----------------------|---|---------------------------------------|
| Formiddag<br>9.00 - 11.30      | Morgenmad og første tur på ski | Holdtræning         | Tema                   | Holdtræning | Fri til selvtræning  | Holdtræning + video   | Tema  | Holdtræning                           |
| Eftermiddag<br>12.00 - 14.15   | Holdtræning                    | Holdtræning + video | Fri til selvtræning    | Holdtræning | Tema                 | Holdtræning           | Workshop  | Pak kufferten og de sure støvler ;)   |
| Sen eftermiddag<br>17.00-18.00 | Pakke ud og kakaohygge         | Aktivitet           | Balance/styrke træning | Afslapning  | Gåtur ned af bjerget | Holdmøde              | Forberedelser til den store afslutnings aktivitet | 15.30: Farvel, aftensmad og busafgang |
| Aften<br>20.00                 | Velkommen!                     | Video og skiteori   | Filmaften              | Aktivitet   | Aktivitet            | Udstræk og afspænding | Den store afslutning!                             | Bushygge                              |