

Efterskole DM i Funktionel Fitness

d. 17. maj 2023

på Vejstrup Efterskole

Program

Kl. 08.00-9.00	Ankomst
Kl. 09.00-9.15	Velkomst og briefing
Kl. 09.15-9.50	Opvarmning
Kl. 10.00-11.00	Event 1 for blå gruppe og Event 2 for grøn gruppe
Kl. 11.15-12.15	Event 1 for grøn gruppe og Event 2 for blå gruppe
Kl. 12.30-13.30	Event 3 for blå gruppe og Event 4 for grøn gruppe
Kl. 13.45-14.45	Event 4 for grøn gruppe og Event 3 for blå gruppe
Kl. 15.00-15.40	Finale event (ukendt for deltagerne indtil kl. 15) for de 4 bedste hold i hhv. B-rækken (Scaled) drenge B-rækken (Scaled) piger A-rækken (RX'd) piger A-rækken (RX'd) drenge
15.45-16.00	Præmieoverrækkelse og tak for i år

Der vil være masser af pause for de enkelte hold i løbet af dagen, så frokost og forfriskninger kan indtages når det passer ind i på enkelte hold.

Vejstrup er værter for forfriskning i løbet af dagen.

