

## Program for begge cups

- Kl. 08.00-08.30 Ankomst/check-in
- Kl. 08.30-09.00 Velkomst, briefing af opsætningen for workouts og spørgsmål
- Kl. 09.00-09.20 Opvarmning
- Kl. 09.30-10.45 Test 1 – Endurance
- Kl. 11.00-13.20 Test 2 + 3 – Power + Bodyweight
- Kl. 13.45-15.35 Test 4 - Mixed
- Kl. 15.45-16.00 Præmieoverrækkelse og tak for i år

\*Der kan forekomme justeringer for tidspunkterne på tests

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.

