



Program fortræning søndag, den 8. februar 2026

Vesterlund Efterskole

- 09.30 Ankomst og screening ved behandler
- 10.00 Fælles velkomst og fælles opvarmning
- 10.45 Damer rytme
Herrer spring
- 12.30 Frokost i spisesalen
Fortsat screening ved behandler
- 13.45 Fælles opvarmning
- 14.15 Damer spring
Herrer rytme
- 16.00 Pause (vogn i hallen)
- 16.15 Mix rytme
- 17.15 Vise rytme, afrunding og briefing om videre forløb
- 17.45 Tak for i dag, mulighed for bad og "skrub af sandwich"