

Program for cykelkursus



Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag		
	Kl. 7.15 - 7.55 Morgenmad							
	Kl. 8.00 - 8.35 Morgensamling							
	Kl. 8.35 - 9.35 Fælles aktiviteter	Kl. 8.35 - 9.35 Fælles aktiviteter	Kl. 8.35 - 9.35 Morgenaktivitet	Kl. 9.00 - 16.30 Afgang på cykel mod Rold Skov Adventure Pizzabagning i det fri til frokost Oplæg fra Naturvejleder	Kl. 8.35 - 9.35 Fælles aktiviteter	Kl. 8.00 - 9.00 Morgenmad		
	Kl. 9.35 - 10.00 Formiddags pause	Kl. 9.35 - 10.00 Formiddags pause	Kl. 9.35 - 10.00 Madpakke smøring		Kl. 9.35 - 10.00 Formiddags pause	Kl. 9.00 - 10.30 Morgensamling og evaluering		
	Kl. 10.00 - 12.00 Bike Fit	Kl. 10.00 - 12.00 Styrketræning teori	Kl. 10.00 - 14.00 Cykeltur		Kl. 10.00 - 12.00 Styrketræning teori	Kl. 10.30 Farvel og afrejse		
	Kl. 12.00 - 13.00 Frokost	Kl. 12.00 - 13.00 Frokost			Kl. 14.00 - 16.00 Vedligeholdelse af cykel	Kl. 12.00 - 13.00 Frokost		
Kl. 14.00 - 16.00 Ankomst og inkvartering	Kl. 13.30 - 16.00 Cykeltur	Kl. 13.00 - 16.00 Styrketræning praktisk	Kl. 16.00 - 17.00 Velkomst			Kl. 16.00 - 18.00 Socialt omkring Tour de France	Kl. 16.00 - 18.00 Socialt omkring Tour de France	Kl. 16.30 - 18.00 Socialt omkring Tour de France
Kl. 18.00 - 19.00 Aftensmad	Kl. 18.00 - 19.00 Aftensmad					Kl. 18.00 - ? Afslutnings- middag:		
Kl. 20.00 - Teambuilding intro	Kl. 20.00 - Højskoleaften	Kl. 20.00 - Sangaften	Friaften	Kl. 20.00 - Højskoleaften				
Kl. 22.00 - ? Aftenkaffe og hygge								

* ret til ændringer forbeholdes

