Program

21.jun	Mandag		22.jun	Tirsdag		23.jun	Onsdag		24.jun	Torsdag		25.jun	Fredag
900	Oppmøte, Velkommen v MB, Inndeling i grupper, Opprop		900	Opprop i grupper		900	Opprop i grupper		900	Opprop i grupper		900	Opprop i grupper
							Informasjon om dagen						
			915	Felles oppvarming					915	Felles oppvarming		915	Oppvarming i grupper
930	Felles oppvarming					930	Felles avreise fra Bislett						
			0945-1100	**Grp 1**	Hopp - Høyde	1015	Ankomst Frognerbadet					0930-1015	Stevne, Økt 1
				Grp 2	Hopp - lengde				1000-11	**Grp 1**	Hopp - Lengde		
1000	Bli kjent i gruppa. Navneleker			Grp 3	Hekk					Grp 2	Hopp - Høyde	1030-1115	Stevne Økt 2
				Grp 4	Hekk					Grp 3	Hopp - Lengde		
										Grp 4	Hopp - Lengde		
1030-1130	**Grp 1**	Løp - sprint	1100-1200	Fotball-turnering på gresset. Grp 1 og 2 danner to lag på en halvside, og grp 3 og 4 på motsatt side.								1115-1215	Lunsj
	Grp 2	Liten Ball							1130	Felles "avreise" til St. Haugen			
	Grp 3	Løp - sprint/stafettvekslinger					Frognerbadet					1230-1315	Stevne, Økt 3
	Grp 4	Kule/liten ball											
						1400	Felles retur til Bislett		1200	Grilling i parken		1330-1415	Stevne, Økt 4
1130-1230	Lunsj									Frisbee			
			1200-1300	Lunsj		1500	Ferdig			Stafetter		1415	+ diplom
1230-1400	**Grp 1**	Liten Ball								Div konkurranser/leker			
	Grp 2	Løp - sprint/stafettvekslinger	1300-1445	**Grp 1**	Hekk								
	Grp 3	Kule/liten ball		Grp 2	Hekk				1430	Felles retur til Bislett		1500	Friidrettsskolen avsluttes
	Grp 4	Løp - sprint/stafettvekslinger		Grp 3	Hopp - Høyde								
				Grp 4	Hopp - lengde				1500	Ferdig			
1400-1500		Stafetter og Rebusløp											
			1500	Ferdig									
1500	Ferdig												