



# UPPLANDS **HANDBOLLFÖRBUND**

<b>Pojkar</b>	<b>Flickor</b>
9:30-10:00 Anmälan & Inkvartering	9:30-10:00 Anmälan & Inkvartering
10:00-10:15 Gemensam samling	10:00-10:15 Gemensam samling
10:30-12:00 Praktik 1	10:30-11:30 Teori 1 (laget själv)
12:15-13:00 Lunch	11:30-12:15 Lunch
13:00-14:00 Teori 1 (laget själv)	12:45-14:15 Praktik 1
14:15-15:45 Praktik 2	14:45-15:15 Paus
16:00-16:30 Paus	15:15-16:15 Föreläsning
16:45-17:45 Föreläsning	16:30-18:00 Praktik 2
18:00-19:00 Middag	18:45-19:45 Middag
19:30-21:30 Kvällsaktivitet (laget själv)	19:45-21:30 Kvällsaktivitet (laget själv)
21:30-22:00 Kvällsmål	21:30-22:00 Kvällsmål
22:30 Absolut Tystnad	22:30 Absolut Tystnad

8:00-9:00 Väckning + Frukost	7:00-8:00 Väckning + Frukost
9:00-9:45 Föreläsning	8:00-8:45 Föreläsning
10:30-12:00 Praktik 3	9:00-10:30 Praktik 3
12:30-13:30 Lunch, Packa, Städa	11:00-12:30 Lunch, Packa, Städa
13:30-14:00 Packa, städa, utvärdera	12:30-14:00 Praktik 4
14:00-15:30 Praktik 4	14:30-15:00 Packa, Städa, Utvärdera
15:45-16:00 Avslut med ledare	15:15-15:30 Avslut med ledare