

**Træningslejr 05.03-07.03/2010**  
på  
Stensballeskolen, Fortevej, Stensballe.

**Fredag**

- 18.00-19.30 Indkvartering
- 19.30-19.45 Informationsmøde
- 20.00-22.00 Spinning / rulletræning
- 22.00-22.45 Kammeratlig samvær (sodavand osv.)
- 23.00 Lyset slukkes

**Lørdag**

- 07.15 Vækning
- 07.30 Løbetræning (efter eget valg)
- 08.00 Morgenmad (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
- 09.30 Cykeltræning
- 12.00 Frokost (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
- 13.30 Cykeltræning
- 17.30 Spisning (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
- 19.00 Foredrag for 2. års U15 og U17
- 19.30 Distriktsmøde for ledere
- 19.30 Kammeratlig samvær
- 23.00 Lyset slukkes

**Søndag**

- 07.15 Vækning
- 07.30 Løbetræning (efter eget valg)
- 08.00 Morgenmad (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
- 09.30 Cykeltræning
- 12.00 Frokost (se skema vedr. holdopdeling på skolen)
- 13.00 Oprydning
- 14.00 Afrejse