

GCG 2025 Upplägg Grupp 1 (Grupp 36)

Måndag 28 juli

16:00-18:00 Incheckning Södervärnsskolan
18:00-18:30 Campen startar med informationsmöte
18:30-19:00 Åker buss till IMA
19:00-20:00 Middag IMA
20:00-20:45 Möte med Grupp 36
20:45-21:15 Promenad till skolan
22:00-22:30 Go natt

Tisdag 29 juli

07:00-07:40 Frukost Skolans matsal
07:40-08:00 Buss till IMA
08:30-10:00 Träning IMA 12 Mv
10:45-11:45 Tomas Mental Träning IMA
11:45-13:00 Lunch IMA
13:00-14:30 Träning IMA 12 Mv
14:45-16:15 Vila 12 Mv
17:00-18:00 Middag IMA
18:00-21:00 GCG Event 2025
21:15-21:45 Promenad till skolan
22:00-22:30 Go Natt

Onsdag 30 juli

07:00-07:40 Frukost Skolans matsal
07:50-08:00 Buss till IMA
08:30-10:00 Träning 6 Mv IMA
08:30-09:15 Mental träning 6 Mv
10:15-11:45 Träning 6 Mv IMA
11:00-11:45 Mental träning 6 Mv
11:45-13:00 Lunch IMA
13:00-14:00 Video analys 12 Mv IMA
14:45-16:15 Träning 12 Mv IMA
18:00-19:00 Middag IMA
19:15-19:45 Promenad till Ica Wisborg
19:45-21:30 Aktivitet
22:00-22:30 Gonatt

Torsdag 31 juli

07:00-07:40 Frukost Skolans matsal
07:50-08:00 Buss till IMA
08:30-10:00 Träning 6 Mv IMA
08:30-09:15 Mental träning 6 Mv IMA
10:15-11:45 Träning 6 Mv IMA
11:00-11:45 Mental träning 6 Mv IMA
11:45-13:00 Lunch IMA
13:00-14:30 Träning 6 Mv IMA
13:00-14:30 Vila 6 Mv
14:45-16:15 Träning 6 Mv IMA
14:45-16:15 Vila 6 Mv
17:00-18:00 Utvärdering/Mellanmål/Mental snack med Tomas
18:15-18:45 Buss från IMA till Österport
19:00-21:30 5 års jubileumsmiddag
21:45-22:15 Promenad till skolan
22:00-22:30 Go Natt

Fredag 1 aug

08:00-08:30 Frukost Södervärns matsal
08:30-09:30 Packa
09:30-09:45 Buss till IMA
12:00-13:00 Lunch IMA Restaurangen
13:00-13:15 Från IMA till Nynäshamn båten
14:30-14:45 Från IMA till Oskarshamn båten