

GCG 2025 Upplägg Grupp 3 (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 IMA
20:45-21:15 Promenad till skolan
22:30-23:00 Go natt

Tisdag 29 juli

07:00-07:40 Frukost Skolans matsal
08:05-08:15 Buss till IBC
08:30-10:00 Träning IBC 12 Mv IBC
10:45-11:45 Mental träning Tomas 12 Mv IMA
11:45-13:00 Lunch IMA
13:00-14:30 Vila 6 Mv
13:00-14:30 Träning IBC 6 Mv
14:45-16:15 Vila 6 Mv
14:45-16:15 Träning IBC 6 Mv
16:30-16:45 Buss till IMA
17:00-18:00 Middag IMA
18:00-21:00 GCG Event 2025
21:15-21:30 Promenad till skolan
22:00-22:30 Go Natt

Onsdag 30 juli

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

Torsdag 31 juli

07:00-07:40 Frukost Skolans matsal
07:50-08:00 Buss till IMA
08:15-08:30 Buss till Södervärn
08:30-10:00 Träning 6 Mv Södervärn
08:30-10:00 Vila 6 Mv
10:15-11:45 Träning 6 Mv Södervärn
10:15-11:45 Vila 6 Mv
11:55-12:05 Buss från Södervärn
12:00-13:00 Lunch IMA
13:00-13:15 Buss till IBC
13:15-14:45 Träning 12 Mv IBC
15:30-16:15 Mental träning 12 Mv IBC
16:40-16:55 Buss till IMA
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
22.15-22:30 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