

# **GCG Upplägg 31 juli- 3 augusti Grupp 5**

## **Tränar i Ica Maxi Arena (IMA)**

### **Torsdag Grupp 5**

15:00-17:00 **Incheckning Södervärn Skolan**  
17:00-17:15 **GCG Information**  
18:15-19:00 **Promenad till Nicolai ruin**  
19:00-21:30 **5 års jubileumsmiddag Nicolai ruin**  
21:45-22:00 **Promenad till Södervärnsskolan**  
22:00-22:30 **Go natt**

### **Fredag Grupp 5**

07:00-07:40 **Frukost Södervärns matsal**  
07:50-08:05 **Buss till IMA**  
08:20-08:30 **Samling IMA**  
08:30-10:00 **Träningspass**  
10:00-10:45 **Mellanmål**  
10:45-11:30 **Vila**  
11:30-13:00 **Lunch IMA Restaurangen**  
13:00-13:45 **Träningspass**  
13:45-15:30 **Vila**  
15:30-16:45 **Träningspass 6 Mv**  
17:00-18:15 **Träningspass 6 Mv**  
19:00-20:00 **Middag IMA Restaurangen**  
20:00-20:30 **Promenad till Ica Wisborg**  
20:30-22:00 **Pingis/aktivitet vid skolan**  
22:00-22:30 **Go natt**

### **Lördag Grupp 5**

07:00-07:40 **Frukost Södervärns matsal**  
07:50-08:05 **Buss till IMA**  
08:20-08:30 **Samling IMA**  
08:30-09:15 **Vila**  
09:15-10:00 **Mellanmål**  
10:15-11:45 **Träningspass**  
11:45-13:15 **Lunch IMA Restaurangen**  
13:15-14:00 **Vila**  
14:00-15:30 **Träningspass**  
15:30-16:30 **Mellanmål**  
16:30-18:30 **Duscha/Pingis/Beachvolleyboll**  
18:30-19:30 **Middag IMA Restaurangen**  
19:30-21:30 **GCG Event**  
21:30-22:00 **Promenad till Södervärnsskolan**  
22:00-22:30 **Go natt**

**Söndag Grupp 5**

07:30-08:10 **Frukost Södervärns matsal**

08:20-08:35 **Buss till IMA**

08:50-09:00 **Samling: IMA**

09:00-10:30 **Träningspass**

10:30-11:15 **Mellanmål**

11:15-12:00 **Duscha**

12:00-13:00 **Vila**

13:00-14:00 **Lunch IMA Restaurangen (Utvärdering)**

14:00-14:30 **Avslutning IMA**

14:45-15:00 **Buss från IMA till Nynäshamn båten**

15:30-15:45 **Buss Från IMA till Oskarshamn Båten**