

Olympic Camp Rio 2016
STQM-schema

	16/11 Måndag	17/11 Tisdag	18/11 Onsdag	19/11 torsdag: aktiva som stannar	19/11 torsdag: för avresa
07.00-08.00	Avresa Arlanda, Göteborg, Malmö	Frukost 07.30	Frukost från 07.30	Frukost från 07.30	Frukost från 07.30
08.00-09.00	Flygresa	08.15 Info Rio (Sporhall)			Utcheckning för hemresa
09.00-10.00		Storgruppsfoto/truppfoto (Scen)	Träningsmöjlighet 9-12	Träningsmöjlighet 9-12	Träningsmöjlighet 9-12
10.00-11.00		Träningsmöjlighet 10-12			
11.00-12.00		Lunch 12-13	Lunch öppen 12-14	Lunch öppen 12-14	11.45 Lunchpaket+transfer
12.00-13.00		13.00 Presskonf vissa (golf club house)	13-14 Coachutbildning Rio (endast kallade)		Flygresa
13.00-14.00	Anländer ca 15.30	Träningsmöjlighet 14-16	14.00 Teambuilding (Sporhall)	Träningsmöjlighet 14-18	
14.00-15.00	Sen lunch	16 Mellanmål för aktiva (Vattenhållet)	14.00 Coachseminarium (Sportsbar)		
15.00-16.00	16.30 Intro (sporhall)	Teambuilding (samling Sportsbar 17.00)		Middag / *Workshop Prestationspsykologi (Antigua)	
16.00-17.00	Sightseeing+rumsincheck	Gemensam middag	Middag 18-19	Middag / *Workshop Kost (Antigua)	
17.00-18.00	18.30 Träning	Välj Workshop (Fys / Kost / Prestationspsykologi)	19.30 Workshop OS till OS (Sporhall)	Middag / *Workshop Fys/årsplanering (Antigua)	
18.00-19.00	Klädbyte (Sporhall)	Kvällsmål för aktiva 21.00 (Vattenhållet)	Kvällsmål för aktiva 21.00 (Vattenhållet)	Kvällsmål för aktiva 21.00 (Vattenhållet)	
19.00-20.00	20-21 Middag hotellet / klädbyte (Sporhall)				
20.00-21.00					
21.00-22.00					

*Middag / Workshops
Man väljer själv om man vill gå på 2 av de 3 workshops:en och kan äta middag på den 3:e timmen.

	Torsdag: för de som ankommer	20/11 Fredag	21/11 Lördag	22/11 Söndag	23/11 Måndag
07.00-08.00	Flygresa	Frukost 07.30	Frukost från 07.30	Frukost från 07.30	Frukost från 07.30
08.00-09.00		08.15 Info Rio nya (Sportsbar) gruppfoto			Utcheck - Transfer Malmö 09.40
09.00-10.00		Träningsmöjlighet 9-12	Träningsmöjlighet 9-12	Träningsmöjlighet 9-12	Utcheck - Transfer Göteborg 11.05
10.00-11.00					Utcheck - Transfer Sthlm 11.40
11.00-12.00		Lunch 12-13	Lunch 12-13	Lunch öppen 12-14	Hemresa
12.00-13.00		Inspiration, start 13.00 (Sporhall)	Info Antidoping+medicin 13.00 (Sporhall)		
13.00-14.00	Anländer ca 15.30	Utmaning (ute) 14-16	14-15 Workshop OS till OS för nyanlända (Sportsbar)	Teambuilding lämna in (Vattenhållet)	
14.00-15.00	Sen lunch	Ombyte, Mellanmål aktiva+ledare (Vattenhållet) 16-17	Träningsmöjlighet 15-18	Träningsmöjlighet 15-17	
15.00-16.00	16.30 Intro (lokal Tuineje)	Reflektion på utmaning idrottsvis 17-18			
16.00-17.00	Sightseeing+rumsincheck	Gemensam middag 18-19.30	Middag 18-19	Middag/Party 18.00	
17.00-18.00	18.30 Träning	19.30 Fortsätter "quiz" i Sportsbar	Teambuilding start 19.00		
18.00-19.00			19-21 Coachseminarium (Tuineje)		
19.00-20.00	Middag 20-21 / klädbyte (Tuineje)		Kvällsmål för aktiva 21.00 (Vattenhållet)		
20.00-21.00					
21.00-22.00					

**Idrottsspecifika
händelser**
Idrott, antal aktiva

	Fystester	Screening - 'Fysprofilen Funktion'	Kostutbildning	Kroppssammansättning (Impedansmätning)	Prestationspsykolog i utbildning
Cykel MTB, 4	Ej	Tis 16.00-17.30	Ej	Fre kl 07.15-08.15, 4pers.	Ej
Klädprovning samt fotografering+ackreditering		Viasat-filmning -> sk. Bumpers (5 min/pers)	Viasat-filmning -> individuell presentation (5 min/pers)	Viasat-filmning -> extra presentation (10 min/pers)	
7 pers Tors kl 16.30-17.30		Jenny+Alexandra, Tors 12.40-13.00	Jenny+Alexandra, Tors 12.40-13.00	Ej	