

**Olympic Camp Rio 2016**  
**STQM-schema**

alla idrotter  
07.00-08.00  
08.00-09.00  
09.00-10.00  
10.00-11.00  
11.00-12.00  
12.00-13.00  
13.00-14.00  
14.00-15.00  
15.00-16.00  
16.00-17.00  
17.00-18.00  
18.00-19.00  
19.00-20.00  
20.00-21.00  
21.00-22.00

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

\*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.

07.00-08.00  
08.00-09.00  
09.00-10.00  
10.00-11.00  
11.00-12.00  
12.00-13.00  
13.00-14.00  
14.00-15.00  
15.00-16.00  
16.00-17.00  
17.00-18.00  
18.00-19.00  
19.00-20.00  
20.00-21.00  
21.00-22.00

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

**Idrottsspecifika  
händelser**  
**Idrott, antal aktiva**

Fystester	Screening - 'Fysprofilen Funktion'	Kostutbildning	Kroppssammansättning (Impedansmätning)	Prestationspsykolog i utbildning
Ridsport Fält, 6	Tisd 14-17	Fre kl. 10.30-12.00 LB	Ej	Tors kl 10.00-12.00 Henrik G.
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)	
9 pers Tors kl 13.00-14.00	Niklas+Sara+Ludwig+Louise, Tors 14.40-15.20	Niklas+Sara+Ludwig+Louise, Tors 14.40-15.20	Ej	