

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 (Sporhall) 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 (Sporhall) 14.00 Coachseminarium (Sportsbar)	Träningsmöjlighet 14-18	
16.30 Intro (sporhall)	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 (Sporhall)	Välj Workshop (Fys / Kost / Prestationspsykologi)	19.30 Workshop OS till OS (Sporhall)	Middag / *Workshop Kost (Antigua)	
20-21 Middag hotellet / klädbyte (Sporhall)	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 (Sporhall)	Info Antidoping+medicin 13.00 (Sporhall)		
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 19.30 Fortsätter "quiz" i Sportsbar	Middag 18-19 Teambuilding start 19.00 19-21 Coachseminarium (Tuineje)	Middag/Party 18.00	
Middag 20-21 / klädbyte (Tuineje)		Kvällsmål för aktiva 21.00 (Vattenhållet)		

**Idrottsspecifika
händelser
Idrott, antal aktiva**

Fystester	Screening - 'Fysprofilen Funktion'	Kostutbildning	Kroppssammansättning (Impedansmätning)	Prestationspsykolog i utbildning
Tis fm + Cooper kl. 16.00	Ej	Ej	Lör 07.15-08.15, 10pers.	Ledarna med Christian A. Tis 21-22 Alla med Christian Tors 8-9
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)	
Emma+Per+Michaela+Gustaf+Lena Ons 08.30-09.30 20 pers lör kl 14.00-15.30	Emma+Michaela Tis 11.30-11.40 Michel+Kim+Erica+Daniel+Charlotta+Kaddi+Ebba+Markus & Oscar+Karin, Fre 8.10-09.50 (10min/pers)	Emma, Tis 11.40-11.45	Ej	