



SVERIGES OLYMPISKA
KOMMITÉ



Olympic Camp Rio 2016

Segling

	16/11 Måndag	17/11 Tisdag: trupp	18/11 Onsdag: trupp	19/11 Torsdag: trupp stannar	19/11 Torsdag: trupp avresa
07.00-08.00	Samling Arlanda, Malmö, Göteborg	Frukost 07.30	Frukost fr 07.30	Frukost fr 07.30	Frukost fr 07.30
08.00-09.00	Flygresa	08.15 Info Rio 2016 (Sporthall)		08.00 - 09.00 Anton/Fredrik samtal Magnus/Peter R	Utcheck
09.00-10.00		Truppfoto (Scen)	09.00 - 10.30 Kostsamtal med Linda B & Pelle L Anton/Fredrik/Giddy/Magnus	Träning	Träning
10.00-11.00		Träning	Träning		
11.00-12.00		Lunch (Hotellet)	Lunch (Hotellet)	Lunch (Hotellet)	
12.00-13.00		13.00 Presskonferens kallade (Golf club house)	Klädprovning/foto/ackreditering - Segling alla		11.45 Transfer med lunchpaket
13.00-14.00	Ankomst ca 15.30, transfer	Träning	14.00 Teambuilding forts (Sporthall)	Träning	Flygresa
14.00-15.00	Sen lunch (Hotellet)	16.00 - 16.30 Viasat mm Anton/Fredrik/Jesper	14.00 Coachseminarium (Sportsbar)		
15.00-16.00	16.30 Intro (Sporthall)	fr 16.00 Mellanmål för aktiva (Vattenhället)			
16.00-17.00	Sightseeing/rumsincheck	17.00 Teambuilding intro (Sportsbar)	Middag (Hotellet)	Middag/Workshop prestationspsykologi (Antigua)	
17.00-18.00	18.30 Träning	18.00 Gemensam middag (Hotellet)	19.30 Workshop OS till OS (Sporthall)	Middag/Workshop kost (Antigua)	
18.00-19.00	Möjlighet klädbyten (Sporthall)	Workshops (välj fys/kost/prestationspsykologi)		Middag/Workshop fysträning (Antigua)	
19.00-20.00	Middag (Hotellet)	fr 21.00 kvällsmål för aktiva (Vattenhället)	fr 21.00 kvällsmål för aktiva (Vattenhället)	fr 21.00 kvällsmål för aktiva (Vattenhället)	
20.00-21.00					
21.00-22.00					

OBS. Synka fysträningsspass (när & vad) med Jesper Sjökvist

Anton, Fredrik, Giddy & Magnus anländer

Fredrik L och Jesper anländer

Jesper stannar tom 23/11

Anton, Fredrik, Giddy, Fredrik L & Magnus hemresa

	20/11 Fredag: trupp	21/11 Lördag: trupp	22/11 Söndag: trupp	23/11 Måndag: alla
07.00-08.00	Frukost fr 07.30	Frukost fr 07.30	Frukost fr 07.30	Frukost fr 07.30
08.00-09.00	Träning	Träning	Träning	Utcheck - Transfer Malmö 09.40
09.00-10.00				Utcheck - Transfer Göteborg 11.05
10.00-11.00				Utcheck - Transfer Sthlm 11.40
11.00-12.00	Lunch (Hotellet)	Lunch (Hotellet)	Lunch (Hotellet)	Flygresa
12.00-13.00	13.00 Inspiration (Sporthall)	13.00 Information antidoping & medicin (Sporthall)		
13.00-14.00	Utmaning (ute)	Träning	14.00 Teambuilding avslut (Vattenhället)	
14.00-15.00			Träning	
15.00-16.00	Mellanmål aktiva/ledare (Vattenhället); ombyte			
16.00-17.00	Reflektion över utmaningen, idrottsvis	Middag (Hotellet)	Gemensam middag mm (Plaza)	
17.00-18.00	Gemensam middag (Hotellet)			
18.00-19.00	19.30 "Quiz" (Sportsbar)	19.00 Teambuilding forts		
19.00-20.00				
20.00-21.00				
21.00-22.00		fr 21.00 kvällsmål för aktiva 21.00)		