

**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 (Sporthall)			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 (Sporthall)	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 (sporthall)	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 (Sporthall)	Middag / *Workshop Fys/årsplanering (Antigua)	
18.00-19.00	Klädbyte (Sporthall)	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 (Sporthall)				
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 (Sporthall)	Info Antidoping+medicin 13.00 (Sporthall)		
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
Simning, 10	Egen screening	Ej	Ej	Ej
<b>Klädprovning samt fotografering+ackreditering</b>	<b>Viasat-filmning -&gt; sk. Bumpers (5 min/pers)</b>	<b>Viasat-filmning -&gt; individuell presentation (5 min/pers)</b>	<b>Viasat-filmning -&gt; extra presentation (10 min/pers)</b>	
Carl+Jonas+Göran Tis kl 11.00-12.00	Carl Jenner, Tis 17.00-17.10	Carl Jenner, Tis 17.00-17.10	Ej	
16 pers Lör kl 16.30-17.45	Sarah+Louise+Therese+Simon+Erik & Ulrika, Fre 10:50-11:50	Sarah+Louise+Therese+Simon+Erik & Ulrika, Fre 10:50-11:50	Sarah, Lör 10.40-10.50	