

Lørdag

09.00 - 10.00 Diverse informasjon og klargjøring

	Bane Stillingstrening Konkurranse	Laser, Feiltriangelsikting	Visualisering og avspenninger	Sikte, avtrekk og pusteteknikk	Grundig puss + protester Våpenlære
10.00 - 11.30					
11.30 - 13.00					
13.00 - 14.00	Mat				
14.00 - 15.30					
15.30 - 17.00					
17.00 - 01.00	...Konkurranse... Pizza og sosialt samvær!				

Konkurranse: Bane 15m + Ungdomsutvalget

Ledere / instruktører som ikke står på lista/ikke har timer hjelper til der det trengs.

Søndag

08.00 Vekking og frokost

xx.xx - 09.00 Frokost

	Bane Stillingstrening	Laser, Feiltriangelsikting	Holdetrening	Psykologi	Treningslære
09.00 - 10.30					
10.30 - 12.00					
12.00 - 13.00	Mat				
13.00 - 14.30					
14.30 - 16.00					
16.00 -	Rydding og avslutning med premieutdeling				

Hovedinstruktører på "stasjonene":

15m:

Ekstra hjelp (puss etc.)

Laser:

09.00-12.00:

13.00-16.00:

Ledere / instruktører som ikke står på lista/ikke har timer hjelper til der det trengs.