

Træningsplan L2022 Efterskoleholdet						
Mandag den 27. juni						
	AH Dreng	AH Pige	Gym 1	Gym 1 Pige	Gym 2	Gym 2 pige
10.00 - 12.00	Ankomst - se separat plan					
13.00 - 15.00	Fælles start + Indløb					
	L2022 stadion					
15.00 - 15.30	Pause					
15.30 - 17.15	Grinern dreng	Nederdel	Grinern dreng	Nederdel	Grinern dreng	Nederdel
	Træningsbane	L2022 stadion	Træningsbane	L2022 stadion	Træningsbane	L2022 stadion
17.30 - 19.00	Aftensmad					
19.15 - 21.45	AH		Jemah			
	AH - lokalitet		L2022 stadion / Træningsbane			
23.00	Ro på skolerne					
Tirsdag den 28. juni						
	AH Dreng	AH Pige	Gym 1	Gym 1 Pige	Gym 2	Gym 2 pige
6.30 - 7.45	Morgenmad					
8.00 - 9.30	AH foredrag kl. 10.00 - 11.30		Vrede dreng	Stof	Valgfag	
			Træningsbane	L2022 stadion		
9.30 - 10.00			Pause			
10.00 - 12.00			Håb			
			L2022 stadion			
12.00 - 13.00	Middagsmad - madpakke					
13.00 - 15.00	Valgfag		Valgfag		Vrede dreng	Du som har tændt
					Træningsbane	L2022 stadion
15.00 - 15.30					Pause	
15.30 - 17.00					Vis mig nu (Start 2.0)	
					L2022 stadion	
17.30 - 19.00	Aftensmad + pakke nogle instrumenter Klejtrup					
19.15 - 22.00	19.15 Vrede, ca. 20.45 Atter en dag. 21.30 Samlet fra Vrede - kor - Atter en dag					
23.00	Ro på skolerne					
Onsdag den 29. juni						
	AH Dreng	AH Pige	Gym 1 dreng	Gym 1 Pige	Gym 2 dreng	Gym 2 pige
6.30 - 7.45	Morgenmad					
8.00 - 9.30			Spring 12*12	Stof - 8.30	Spring 12*12	Spring 12*12

	AH	L2022 stadion	L2022 stadion	L2022 stadion	L2022 stadion	
9.30 - 10.00		Pause				
10.30 - 12.00		Vrede drenge	Gym 1 piger	Vrede drenge	Beyonce	
		L2022 stadion	Pausetid	L2022 stadion	Træningsbane	
12.00 - 13.00	Middagsmad - madpakke					
13.00 - 14.30	AH	Vis Mig Nu + Beyonce med spring + Spring og stof				
	Træningsbane					
14.30 - 15.00	Pause					
15.00 - 16.00	Slutserie - True Colors					
	Træningsbane					
16.15 - 17.45	Gennemgang 1. del - fra start til og fælles vrede					
	Træningsbane					
17.45 - 19.00	Aftensmad					
19.45 - 21.30	Efterskolekoncert					
23.00	Ro på skolerne					
Torsdag den 30. juni						
	AH Dreng	AH Pige	Gym 1 dreng	Gym 1 Pige	Gym 2 dreng	Gym 2 pige
6.30 - 7.45	Morgenmad					
8.00 - 10.00	AH	Valgfag (muligvis kun spring)		Knalddans		
		Træningsbane				
10.00 - 10.30	Pause					
10.30 - 14.00	Valgfag - finaler, koncerter, optrædere, show, tilskuer. Inkl. varm mad i rul					
14.00 - 15.30	Gennemgang 2. del af show - fra Atter en dag til Slutserie					
16.15	Klargøring til parade					
	Parade					
19.30	Abning af Landsstævne					
23.00	Ro på skolerne					
Fredag den 1. juli						
	AH Dreng	AH Pige	Gym 1 dreng	Gym 1 Pige	Gym 2 dreng	Gym 2 pige
7.00	Morgenmad musikere					
7.30 - 8.45	Morgenmad alle andre + lydprøve musikere					
7.30 - 9.00	Lydprøve og klargøring					
9.00 - 10.30	Generalprøve					
10.30 - 11.00	Pause og feedback					
11.00 - 12.30	Feedback og småjusteringer					
12.30 - 13.00	Middagsmad - madpakke					
13.00 - 17.00	L2022 aktiviteter - koncert valgfagsband / valgfagskor					
17.00 - 18.30	Aftensmad					
18.45	Alle mødes bag L2022 stadion					
19.45	SHOW 1					
23.00	Ro på skolerne					

Lørdag den 2. juli						
	AH Dreng	AH Pige	Gym 1 dreng	Gym 1 Pige	Gym 2 dreng	Gym 2 pige
7.30 - 8.45	Morgenmad					
9.00 - 11.30	L2022 aktiviteter					
11.30-13.00	Varm mad til frokost					
15.00	Alle mødes bag L2022 stadion					
16.00	SHOW 2					
18.00	Aftensmad					
19.00	Alle mødes bag L2022 stadion					
20.00	SHOW 3					
23.00	Ro på skolerne					
Søndag den 3. juli						
6.00 - 7.30	Morgenmad					
7.30 - 9.30	Generalprøve på afslutningsshowet					
10.30	Afslutningsshow					
11.30 - 12.00	Middagsmad - madpakke					
12.00	Oprydning og nedpakning på skoler og i telte					
ca. kl. 13.00	Forventet afgang fra indkvarteringsstederne					