

## Superläger vecka 39 😊

Måndag	07.30	<b>Samling utanför RIG</b> <b>A1 Crosspass Cy+L (RK)ca 4h.</b> <b>Torsby-Lekvattnet-Gränsen och tillbaka</b> Dryck efter 1h. Smörgås, banan och saft efter 3h vid Grisfarmen. Buss 1 (RS,MV) följer de som ej har cykel eller inte kan springa Buss 2 (JE,AE,LB,ES) kör ut fika och dryck och löper med eleverna om man vill. Vill någon mer här följa de som kör RK så är det ok.
	13.00	<b>LUNCH Valbergsängen</b>
	16.00	<b>Badhuset, valfri aktivitet i vattnet 😊/Alla</b>
	19.00	<b>MIDDAG Valbergsängen</b>
Tisdag	09.00	<b>Samling utanför RIG</b> <b>Rörlighet och löpskolning/AE, JE</b>
	09.30	<b>A3 SG, 4 min intervaller till toppen (ev. x2) 2 min vila</b> Löpning till Gräsberget (Bommen) för skidgångsintervaller/JE, AE
	13.00	<b>LUNCH Valbergsängen</b>
	16.00	<b>Samling utanför RIG</b> <b>A1 RK + Impulser rullskidbanan/ ES, LB</b>
	19.00	<b>MIDDAG Valbergsängen</b>

<b>Onsdag</b>	<b>09.00</b>	<b>Samling utanför RIG</b>	
		<b>Åk 1-2 Styrka</b>	<b>Åk 3-4 A1 SF Teknik i grupper med</b>
		<b>(Extern ledare)</b>	<b>elevansvar med respektive tränare</b>
	<b>13.00</b>	<b>LUNCH</b>	
	<b>16.00</b>	<b>Samling utanför RIG</b>	
		<b>Åk 3-4 Styrka</b>	<b>Åk 1-2 A1 SF Teknik i grupper med</b>
		<b>(Extern ledare)</b>	<b>elevansvar med respektive tränare</b>
	<b>19.00</b>	<b>MIDDAG Valbergsängen</b>	
<b>Torsdag</b>	<b>09.00</b>	<b>Samling utanför RIG</b>	
		<b>Åk 1-2 Orientering, LS</b>	<b>Åk 3-4 A1 SK Teknik i grupper med</b>
			<b>elevansvar med respektive tränare</b>
	<b>13.00</b>	<b>LUNCH Valbergsängen</b>	
	<b>16.00</b>	<b>Samling utanför RIG</b>	
		<b>Åk 3-4 Orientering, LS</b>	<b>Åk 1-2 A1 SK Teknik i grupper med</b>
			<b>elevansvar med respektive tränare</b>
	<b>19.00</b>	<b>MIDDAG Valbergsängen</b>	
<b>Fredag</b>	<b>09.00</b>	<b>Samling utanför RIG</b>	
		<b>Rörlighet (MV, RS)</b>	
		<b>A1 RF ca 1.30 Utterbyn, (Alla, ev cykel någon)</b>	
	<b>13.00</b>	<b>LUNCH Valbergsängen</b>	<b>AVSLUTNING</b>



**Stjerneskolan**  
TORSBY IDROTTSGYMNASIUM