



BORDTENNIS SOMMERLEIR



PROGRAM UKE 31, 2023

KLEMETSROD IDRETTLAG

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8:00					Felles frokost
9:00-10:00	Oppmøte Frilek	Oppmøte Frilek	Oppmøte Frilek	Oppmøte Frilek	Rydding/pakking
10:00-12:00	Bordtennis Basis teknikk	Bordtennis Server	Bordtennis Taktikk	"Godteri Bordtennis"	Disgolf
12:00-12:30	Spisepause (matpakke hjemmefra) + Frukt og kjeks (KIL serverer)	Spisepause (matpakke hjemmefra) + Frukt og kjeks (KIL serverer)	Spisepause (matpakke hjemmefra) + Frukt og kjeks (KIL serverer)	Spisepause (matpakke hjemmefra) + Frukt og kjeks (KIL serverer)	Spisepause (pizza KIL serverer)
12:30 - 13:00	Pause/fritid	Pause/fritid	Pause/fritid	Pause/fritid	Pause/fritid
13:00-14:00	Bordtennis "Kongen på haugen"	Bordtennis "Lag turnering"	Bordtennis "Vinnerbord"	Bordtennis "Double turnering"	Street ball turnering
14:00-15:00	Samarbeidslek	Lek og spill med ball Criss-cross hoops	Tchouckball	Friidrett "Fun stasjoner"	Premie utdeling og avslutning!
20:00				Grillfest, "Design show" og pyjamas party med overnatting i Klemetsrud klubbhuset (de som ønsker)	