



Schema Fys Academy 1

Fredag - 24 april 2015

13.00 - 13.30	Samling på träningscentret/Öllsjö	
13.30 - 15.30	Screening/tester	Magnus/Jessica/Dagge
15.30 - 16.00	Genomgång	Magnus/Jessica/Dagge
16.00	Middag	Träningscentret

Lördag - 25 april 2015

09.00 - 10.30	Rörlighet träning	SWETEC Fysteam
10.30 - 11.00	Mellis	
11.00 - 12.00	Fysträning	SWETEC Fysteam
12.00 - 13.30	Lunch	TC
13.30 - 14.30	Teori	Jessica/Dagge
14.45 - 15.45	Fysträning	SWETEC Fysteam
16.00 - 16.15	Genomgång	
16.30 - 17.00	Middag/Avslutning	

Söndag - 26 april

09.00 - 10.30	Rörlighet träning	Simon/Jessica/Magnus/Sebban
10.30 - 11.00	Frukt	
11.00 - 12.00	Genomgång träningsprogram	Simon/Jessica/Magnus/Sebban
12.00 - 13.00	Lunch	TC
13.30 - 15.00	Träning av program	Simon/Jessica/Magnus/Sebban
15.00	Genomgång/Avslutning	

Medtag:

- Fys kläder för flera pass
- Extra tillskott vid träning
- Ta med kompendiet

Välkomna för en underbar helg.

Kristianstad den 20 april 2015

Fysteamet