

Program for testcamp - eksempel

Fredag	Lørdag	Søndag
	07.30-08.00: Morgenmad	07.30-08.00: Morgenmad
	10.00-11.00: Første foredrag – Fysisk træning i squash	10.00-12.00: Single Match practice
	11.00-12.30: squashspecifikt træningspas	
	12.30-13.30: Frokost	12.00-13.30: Frokost
	13.30-14.30: Andet foredrag – målsætninger	13.30-15.00: Team matches
	14.30-16.30: squashspecifikt træningspas	15.00-15.30: Evaluering af campen og nomineringer
	16.30-17.30: Trænermøde	
18.00-18.15: Check ind og introduktion	17.30-18.30: Aftensmad	
18.15-19.15: Fysisk test – BIP test	18.30-19.30: Fysisk test – agility, mobilitet	
19.15-21.00: squashspecifikt træningspas	19.30-20.30: Quiz – underholdning	
21.00-22.00: Aftens snack	20.30-21.00: Aftens snack	