

BASIS Camp Program

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Formiddag	09.00-09.20 Velkommen	09.00-10.30 BASIS-træning	09.00-10.30 Spring & sprint workshop	09.00-10.30 Introduktion til sommertræning
	09.20-10.30 Introduktion til BASIS- træning			
Pause	10.30-11.00 Formiddagsmad	10.30-11.00 Formiddagsmad	10.30-11.00 Formiddagsmad	Fælles afslutning: Adventure race og madworkshop over bål
Formiddag	11.00-12.15 Pilates & mindfulness	11.00-12.30 Teambuilding	11.00-12.30 Oplæg: Sportsernæring	
Pause	12.15-12.45 Frokost	12.30-13.00 Frokost	12.30-13.00 Frokost	
Eftermiddag	12.45-14.00 Oplæg: Motivation og målsætninger	13.00-15.00 CAMP TEST	13.00-15.00 BASIS Challenge	
Eftermiddag	14.00-15.00 BASIS-træning			