



VKK Lägerschema vecka 31, 2022

Måndag 8-19

Tid\Coach	Vyachek	Alex	Helena	Lina N	Cornelia/ Aida	KÅSK- tränare	Masha
08:10-08:55	V2	A2					
08:55-09:40	V1	A1					
09:40-09:50							
09:50-10:35	Koreo	Speed	Mark H1			KÅSK	
10:35-11:20	Lunch	Mark Speed	H1			Mark KÅSK	
11:20-11:30							
11:30-12:15	Mark V2	Lunch		L1			
12:15-13:00	V2	A2					
13:00-13:10							
13:10-13:55	V1	Mark A2	H1				
13:55-14:40	Mark V1	A1	Koreo				
14:40-14:50							Dans L1
14:50-15:35	Koreo	Mark A1			Speed+ KÅSK*		Dans L1 Slutar 15:25
15:35-16:20				L1			Dans C1+C2
16:20-16:30							
16:30-17:15					C1+C2		
17:15-18:00				L1			
18:00-18:10							
18:10-19:00					C1+C2		

Tisdag 8-19

Tid\Coach	Vyachek	Alex	Helena	Lina N	Cornelia/ Aida	KÅSK tränare	Masha
08:10-08:55	V2	A2					
08:55-09:40	V1	A1					Dans V2
09:40-09:50							
09:50-10:35	Koreo	Speed				KÅSK	Dans A1
10:35-11:20	V1	Lunch	H1				Dans KÅSK
11:20-11:30							
11:30-12:15	Lunch	A1					Dans H1
12:15-13:00	V2	A2					Lunch
13:00-13:10							
13:10-13:55	V2	A2	Koreo				
13:55-14:40	Koreo	Speed+ KÅSK*	H1				Dans A2
14:40-14:50							
14:50-15:35	V1		H1				Dans Speed
15:35-16:20		A1		L1			Dans V1
16:20-16:30							
16:30-17:15				L1			
17:15-18:00				Mark L1	C1+C2		
18:00-18:10							
18:10-19:00					C1+C2		



Onsdag 8-19

Tid\Coach	Vyachek	Helena	Lina N	Cornelia/ Aida	Masha
08:10-08:55	V1				
08:55-09:40	V2				
09:40-09:50					
09:50-10:35	Mark V2	H1			
10:35-11:20	Lunch	Mark H1			
11:20-11:30					
11:30-12:15	V2		L1		
12:15-13:00	V1	Koreo			
13:00-13:10					
13:10-13:55	V1				
13:55-14:40	V2	H1			
14:40-14:50					
14:50-15:35	Koreo	H1			
15:35-16:20			L1	Mark C1+C2	
16:20-16:30					
16:30-17:15				C1+C2	
17:15-18:00			L1		
18:00-18:10					
18:10-19:00				C1+C2	

Torsdag 8-19

Tid\Coach	Alex	Lina N	Cornelia/ Aida	KÅSK tränare	Masha
08:10-08:55	A1				
08:55-09:40	A2				
09:40-09:50					
09:50-10:35	Speed			KÅSK	Dans A2
10:35-11:20	Lunch	L1		Mark KÅSK	Dans A1
11:20-11:30					
11:30-12:15	A1	Mark L1			
12:15-13:00	A2				
13:00-13:10					
13:10-13:55	A2		Speed+ KÅSK*		
13:55-14:40	A1				
14:40-14:50					
14:50-15:35		L1			
15:35-16:20			C1+C2		
16:20-16:30					
16:30-17:15		L1			
17:15-18:00			C1+C2		
18:00-18:10					
18:10-19:00			Mark C1+C2		



Fredag 8-19

Tid\Coach	Vyachek	Alex	Helena	Lina N	KÅSK tränare	Masha
08:10-08:55	V1					
08:55-09:40	V2+A2					
09:40-09:50						
09:50-10:35	Koreo	Speed			KÅSK	Mark A2
10:35-11:20	Lunch	A1			Mark KÅSK	Mark Speed
11:20-11:30						
11:30-12:15	V1	A1				Lunch
12:15-13:00	V2	A2				Dans H1
13:00-13:10						
13:10-13:55	V2	Lunch	H1			Dans L1
13:55-14:40	Mark V1+A1	Speed+KÅSK*	Koreo	L1		
14:40-14:50						
14:50-15:35	V1	A1				
15:35-16:20		A2	H1			
16:20-16:30						
16:30-17:15			H1			
17:15-18:00				L1		
18:00-18:10						
18:10-19:00				L1		

Lördag 8-19

Tid\Coach	Vyachek	Alex	Helena	Cornelia/ Aida	KÅSK tränare	Masha
08:10-08:55	V2					
08:55-09:40	V1					Dans V2
09:40-09:50						
09:50-10:35	Koreo	Speed			KÅSK	Dans V1
10:35-11:20	Lunch	A1	H1			Dans Speed
11:20-11:30						
11:30-12:15	V2	A2				
12:15-13:00	V1	Lunch	H1			
13:00-13:10						
13:10-13:55	V1	A1				
13:55-14:40	V2		Koreo	Speed+ KÅSK*		
14:40-14:50						
14:50-15:35		A1	H1			
15:35-16:20		A2				
16:20-16:30						Dans C1+C2
16:30-17:15		A2				Dans C1+C2slutar 17:05
17:15-18:00				C1+C2		
18:00-18:10						
18:10-19:00				C1+C2		

**S ndag 8-17**

Tid\Coach	Vyachek	Alex	Helena	Lina N	Cornelia/ Aida	Masha
08:10-08:55	V1	A1				
08:55-09:40	V2	A2				
09:40-09:50						
09:50-10:35	Mark V2	Speed	Koreo		KÅSK	
10:35-11:20	Lunch	Lunch	H1	L1		Dans KÅSK
11:20-11:30						
11:30-12:15	V1	A1		Mark L1		
12:15-13:00	Mark V1	Mark A1			C1+C2	
13:00-13:10						
13:10-13:55	V2	A2	Mark H1		Mark C1+C2	
13:55-14:40	Koreo	Mark A2	H1	L1		
14:40-14:50						
14:50-17:00	TEST	TEST	TEST	TEST	TEST	TEST