

UGEPROGRAM

GO! DANMARK CAMPEN 2022



RASMUS
HENNING



ESKILD
EBBESSEN



HENRIK
DUER



ANNA
WEST

30
MAN 17:30 UDREJSE KØBENHAVN
Afrejse 17:30 og ankomst 23:00. Indkvartering og GO! Danmark teamet byder velkommen.

31
TIR 09:00 VELKOMSTMØDE & UGEPLAN
Intromøde med gennemgang af ugeprogram og opdeling i træningshold ud fra præferencer.

18:30 VELKOMSTMIDDAG
Vi spiser sammen og deler dagens erfaringer. Inspirationsforedrag ved Rasmus Henning.

01
ONS 09:30 FÆLLESTRÆNING
Tag med Henrik Duer i træningscentret. Svømning ved Rasmus Henning. Cykling ved Eskild Ebbesen.

20:00 SUNDE VANER MED SUCCES
I dette foredrag giver Henrik Duer et motiverende spark bagi og klar besked om sund livsstil.

02
TOR 09:30 FÆLLESTRÆNING
Henrik Duer er i træningscentret. Løb med Rasmus Henning. Roning med Eskild Ebbesen.

20:00 SØVN SOM EN GAMECHANGER
Anna West deler ud af sin enorme viden og mange tricks om god restitution i et motiverende foredrag.

03
FRE 09:30 FÆLLESTRÆNING
Sport og leg med Rasmus Henning. Skab dit eget træningsprogram med Henrik Duer. Løb med Eskild.

20:00 VEJEN TIL AT BLIVE EN VINDER
Kan man lære at blive en vinder? Hvordan prioriterer man? Eskild fortæller om vejen til at blive en vinder.

04
LØR 09:30 FÆLLESTRÆNING
Prøv kræfter med nye sportsgrene i selskab med Rasmus Henning og Eskild Ebbesen.

20:00 MIDDAG & POKERTURNERING
Fælles middag efterfulgt af pokerturnering hvor alle kan være med.

05
SØN 09:30 UDFORDRINGEN
Gennemfør eksperternes sportslige forhindringer og bliv kåret som 2022 GO! Danmark Champ

20:00 GALLAMIDDAG
Den afsluttende gallamiddag med rød løber, dans og Camp 2022 Awardshow.

06
MAN 22:30 HJEMREJSE
Afsked og afrejse 22:30. ankomst i KBH 00:30