

Dato:
Modul:
Instruktører:

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:45 – 08:35	Holdmøde	Bjærgning, skæring og vinkeltræk	½ hold: Træfældning ½ hold: løftepuder og donkrafte	½ hold: Træfældning ½ hold: løftepuder og donkrafte	K-FRI / FredagsRETA
08:40 – 09:30	IDR, LEK 7, kredsløbstræning				
09:45 – 10:35	LEK 25, crossfit III,				
10:40 – 11:30					
12:10 – 13:00	løftestænger, ruller, opklodsning	1-ben, 2-ben, 3-ben	Praktiske øvelser i løft og flyt	Praktiske øvelser i løft og flyt	
13:05 – 13:55					
14:10 – 15:00					
15:05 – 15:55		IDR, Kredsløbstræning 8X 400m.		KompetenceLOG	

Stedkoder:

S: Stregen
G: Garagepladsen
Ø: Øvelsespladsen

U1: U1
U2: U2
U3: U3

F: Gymnastiksalen

ENO: Efter nærmere ordre

Uniformskoder:

13: M/13
13+: M/13 + jakke, hjelm, handsker

95G: Indsatsdragt m/Gallethjelm
95D: Indsatsdragt m/Duserhjelm
95G/D+M: Indsatsdragt m/hjelm+MSA maske
RDYK: Røgdykkerpåkledning

F/U: Idrætstøj, udendørs
F/1: Idrætstøj, indendørs

K: Kedeldragt

ENO: Efter nærmere ordre

Øvrige bemærkninger: