



Agenda

Träningsläger

9-10 februari 2019

Norrtälje Sportcenter



Lördag 9/2

U17

09.00	Samling
09.30 - 10.00	Lätt Jogg
10.00 - 11.00	Träning
11.30 - 12.30	Lunch
13.30 - 16.45	Teori/matchgenomgång och match mot BKV (matchstart 15.00)
18.00 - 19.00	Middag
20.00 - 21.30	Fri Tid
21.30 - 22.00	Nattmål
22.30 - 07.00	Sömn

U19/A-lag

10.00	Samling
10.30 - 11.00	Lätt Jogg
11.00 - 12.00	Träning
12.30 - 13.30	Lunch
14.30 - 15.30	Teori
15.45 - 18.30	Matchgenomgång och match mot Järla (matchstart 16.45)
19.00 - 20.00	Middag
20.00 - 21.30	Fri Tid
21.30 - 23.00	Nattmål
23.00 - 07.30	Sömn

Söndag 10/2

U17

07.30 - 08.30	Frukost
09.00 - 11.00	Föreläsning & Teori – Rune Engström
11.00 - 12.00	Lunch
12.30 - 16.00	Matchgenomgång och match mot BKV (matchstart 14.00)
16.30 -	Hemresa

U19/A-lag

07.30 - 08.30	Frukost
09.00 - 10.30	Träning
11.00 - 12.00	Lunch
13.00 - 15.00	Föreläsning & Teori – Rune Engström
15.30 - 16.30	Coacherna informerar
16.30 -	Hemresa

OBS!

Åt frukost innan vi möts på Norrtälje sportcenter på fredag.9/2.

Ta med kläder efter rådande väderlek. Allergier anmäles till Mats Widlund på mail: widlund.mats@gmail.com

Hitta hit:

Du hittar oss på Gustaf Adolfs väg, en tvärgata till Stockholmsvägen (infartsvägen till Norrtälje om du kommer söderifrån på E18).
Vägbeskrivning från Stockholm

Följ E 8 mot Norrtälje. Fortsätt in på Stockholmsvägen i ca 1 km. Sväng höger vid Gustaf Adolfs väg, kör ca 200 meter. Sväng höger efter infarten till Ica Flygfyren. Kör ca 200 meter så ligger Norrtälje Sportcentrum på höger sida. Gratis besöksparkering finns direkt intill, både väster & öster om huvudbyggnaden. Gratisparkeringarna har totalt ca 400 p-platser.

Besöksadress:
Norrtälje Sportcentrum
Gustaf Adolfs väg 53
761 42 Norrtälje