Träningsläger BBK Jas/HJ19/HJ17

23 – 25 Augusti 2013

Björklinge Sporthall / Skuttunge Bygdegård.

Fredag 20130823

* Samling vid sporthallen i Björklinge Kl: 18.00.
* Träning i sporthallen i Björklinge Kl: 18.30 – 21.30.
* Duscha och göra sig klar Kl: 21.30 – 22.00.
* Cykla till Skuttunge Bygdegård Kl: 22.00
* Kvällsmål + sova Kl: 22.30 – 00.00
* Viktigt att alla har ätit bra inför detta träningsläger då det kommer vara ganska tufft men samtidigt roligt. Alla tider är utsatta för även hålla tider ligger i träningen.

Lördag 20130824

* Uppstigning Skuttunge Byggdegård Kl:07.00.
* Frukost Skuttunge Byggdegård Kl:07.30.
* Gemensam cykling till sporthallen Kl: 08.00.
* Träning inne i sporthallen Kl:09.00 – 12.00.
* Dusch + Lunch vid sporthallen Kl: 12.00 – 13.30.
* Teori vid sporthallen Kl: 13.30 – 14.30.
* Fysträning utomhus på Grislösa/grusplan Kl: 15.00 17.00.
* Dusch + Middag vid sporthallen Kl: 17.30 – 19.30.
* Träning i sporthallen kl: 20.00 – 22.00.
* Dusch + cykla till Skuttunge + kvällsfika + sova Kl: 22.00 – 00.00.

Söndag 20130824

* Uppstigning Kl: 07.00.
* Frukost, städ + packa ihop i byggdegården Kl: 07.15 – 08.15.
* Cykla till sporthallen Kl: 08.20.
* Träningsmatcher mellan Kl: 09.00 – 13.00 i sporthallen.
* Dusch + teori Kl: 13.30 – 14.30.
* Fystester utomhus Kl: 15.00 – 17.00.
* Dusch + slutgenomgång i sporthallen Kl: 17.00 – 18.00.
* Träningslägret inför säsong 2013/2014 för JAS/HJ19/HJ17 är slut!!!!

Viktigt att tänka på med denna helg tillsammans!

* Vi bygger en ännu bättre sammanhållning än vad det redan är i laget.
* Få alla nya + nygamla att komma in i gänget o känna sig välkomna.
* Måste bygga upp fysiken farten smidighet och speltänk ännu mera för motståndet kommer vara mycket bättre i år än säsongen som var.
* Under helgen kommer vi gemensamt komma fram till lite nya saker inför träningar/matcher/gemensamma träffar.
* Hela tiden hålla humöret uppe oavsett hur trött man blir och alla tränar efter sin egna förmåga hela tiden.
* Stötta, prata, hjälpa och pusha varandra under träningslägret.
* Viktigt att alla håller tiderna under träningslägret.
* Veta att man komma fram och säga sin åsikt precis när man vill till dom vuxna som är med under träningslägret.
* Målet med träningslägret är att få ett redan bra innebandy lag att utvecklas och ta ytterligare ett kliv och bli ännu bättre säsong 2013/2014.
* Motståndare i dom 2st träningsmatcherna som är inplanerade är inte inbokade ännu, alla kommer att få spela i dessa matcher.

Att ha med sig på träningslägret!!!

* Innebandyklubbor
* Inomhusskor
* Utomhusskor(löpning)
* Tofflor av något slag(mellan träningar)
* Handduk(2-3st)
* Shorts(2-3par)
* T-shirts(5st)
* Tränings Strumpor(2par)
* Vattenflaska
* Väska
* Cykel
* Overall
* Matchställ(svarta)
* Fritidskläder mellan träningarna.
* Målvakter tar med sig målvaktsställen.
* Träningsläger betalning: 300:-/st.
* Ett stort leende och träningssug.
* Luftmadrass
* Sovsäck
* Kudde
* Musik av något slag
* Stereon den som har den just nu(sladd funnen)