Träningsläger lördag till söndag 15-16 april.

Vi samlar truppen och gör ett avstamp in i årets säsong. Lägret blir en mix av fotbollsträning, teori, andra aktiviteter och skönt häng tillsammans!

Avgift 350 kr/tjej från er föräldrar för logi Brittebo och mat. Swisha till Lotta 0736225139 senast onsdag 12 april.

Tänk på:

* Träningskläder som vanligt vid träningen på Furuvik. Träning/löparskor och träningskläder/handduk för Brittebo.
* Sängkläder för övernattning (sängar, kudde och täcke finns på plats)
* Badkläder om man vi basta (och bada?)
* Varma kläder för utomhusaktiviteter i Brittebo, grillning ute på kvällen etc, ombyte
* Ingen lunchservering utan man äter hemma både lördag och söndag
* Mobilinsamling vissa tider

**Lördag**

* Samling ombytta för träning på Furuvik 09.00
* Uppvärmning och träningspass **1** 09.00-10.30
* Kort paus, frukt och dryck
* Träningspass **2** 10.45-12.15
* ---paus, hem och käka lunch
* Samling Furuvik igen för avresa till Brittebo i bilar 13.30
* Ankomst Brittebo och uppdelning rum 14.15
* Fika och genomgång kommande dygn 15.00
* Teori & diskussion
  + Reflektion Träningspass 1 & 2
  + Spelarutvecklingsplan 2023
  + Värderingar & våra regler för att vara en god lagkompis
  + Kortspel
* Aktiviteter 16.00
* Middag ca 19.00
* Kvällshäng

**Söndag**

* Frukost 08.30
* Löpning&fys 10.00-11.00
* Summering, avslut och hemresa ca 12.00
* Åter Furuvik ca 12.30

VÄLKOMNA!

Marcus, Armin, Lotta, Niclas