 

**Träningsläger på hemmaplan 21-22 april 2018**

***Vi kommer köra ett träningsläger med fokus på teambuilding den 21-22 april hemma på Töllshov. Vi bjuder in alla tjejer i vår träningsgrupp och hoppas att de flesta kan vara med på detta. Man kan vara med på hela lägret eller del av dagar.***

***När: Samling 10:00 i klubblokalen, Töllshov den 21:a april, avslutning den 22:a april ca 14:00***

***Medtag:***

***Fotbollsskor för gräs/konstgräs samt benskydd.***

***Träningskläder för de träningspass ni deltar (kläder efter väder), samt duschgrejer.***

***Liggunderlag/luftmadrass, kudde & sovsäck***

***Träningsoverall / myskläder***

***Schema:***

***21/4: 22/4:***

***Träning 11:00-12:00 Frukost 08:00***

***Lunch 12:30 – 13:30 Teori 09:00-10:00***

***Träning 14:00-15:00 Match 11:00-12:00***

***Femkamp 15:00-16:30 Lunch 12:30-13:30***

***Middag 17:00-18:00 Avslutning 14:00***

***Kvällsaktivitet (hemlig) 19:00-21:00***

***Anmäl er genom att lämna in nederdelen till någon ledare, senast 8/4***

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Namn:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kontaktnummer (om inte till målsman):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Allergier/övrig specialkost:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jag deltar:

|  |
| --- |
|  |

Hela lägret

Lördagen 21/4 mellan klockan:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Söndagen den 22/4 mellan klockan:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_