**Träningsläger Vara 24-26 mars**

En fotbollshelg där vi förbereder oss inför seriestarten. Vi kommer att varva teori och praktik.

**Avresa**: 16.00 från My Wok. ALLA samlas där. Skjuts finns till alla.

**Mat**: På fredag ska alla komma mätta till samlingen. Tag med ett mellanmål i form av t.ex. banan, drickyogurt, smörgås. Detta äter vi när vi kommer fram till Vara. Alla annan mat serveras på plats.

På fredag kväll ser vi landskampen mellan Sverige och Belgien och då går det bra att ha med sig godis och en dricka.

**Packlista:**

Luftmadrass (80-90 cm bred)

Täcke/sovsäck+kudde

Filt/lakan att ha under madrassen så att det inte knarrar

Märkt galge att hänga träningskläder på

Träningskläder för två pass ute och två pass inne (konstgräs alla pass)

Badkläder

Fritidskläder

Regnjacka

Tofflor

Hygienartiklar och ev. medicin

Ryggsäck till badkläderna

Plastpåse till smutstvätt

Märkt vattenflaska

**Preliminärt schema**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fredag | Lördag | Söndag |
| 16.00 Avresa  | 8.30 Frukost | 8.00 Frukost |
| 18.30-20.00 Träning (hallen) | 10.00 Träning (utomhus) | 9.00 Matchgenomgång |
| 20.30 Kvällsmat | 12.00 Lunch | 10.00 Match (utomhus) |
| 21.00 Landskamp | 13-15 Bad | 12.00 Dusch, packa, korv med bröd och sen åka hem.  |
| 23.00 Sova | 15.30 Mellanmål |  |
|  | 16.30-18 Träning (hallen) |  |
|  | 18.30 Middag |  |
|  | 19-21 Aktiviteter |  |

**På lägret förväntas du:**

|  |
| --- |
| Använda tofflor inomhus Passa tiderHålla ordning på dina sakerHjälpa till Vara rädd om klubbstugan vi lånarBidra till att alla får vara med i gemenskapen |

**Du får inte ta med:** egen boll (vi har bollar), chips/popcorn/nötter