



Träningsläger 13 - 15/3 2015 för flickor 97 - 02

Vi kommer tillbringa helgen i Vårgårda, bo på vandrarhem, träna och ha roligt tillsammans. Vi bor tillsammans i en stor sal och sover på golvet på madrass/luftmadrass. Vi serveras middag på fredag, frukost lördag morgon samt lunch men lagar mat gemensamt på lördag kväll. Söndagen serveras vi också frukost och lunch innan avfärd. Föreningen sponsrar delar av kostnaderna och resten tar vi från lagets kassa.

Fredag, 13/3

- 17:00 Samling vi Brogrillen för avfärd till Vårgårda
- 18:30 Framme i Vårgårda, Tångahed
- 19:00 Middag i Tångahed
- Alla installerar sig och byter om till inomhusträning i Tångahallen
- 20:30 - 22:00 Träning i Tångahallen. En inomhushall med konstgräs
- Duschning
- Frukt/kvällsfika
- 23:30 Läggdags

Lördag, 14/3

- 09:30 Väckning
- 10:00 Frukost
- 11:30 Uppvärmning utomhus
- 12:00 - 13:00 Inomhusträning i Tångahallen, konstgräs
- Duschning
- 14:00 Lunch
- 16:30 Träning på konstgräs utomhus
- Duschning
- 19:00 Lagar gemensam mat i matlag
- 20:00 Middag

21:00 Gemensamma gruppaktiviteter med snacks

22:30 Läggdags

Söndag 15/3

08:00 Väckning

08:30 Frukost

10:00 - 11:30 Träning i Tångahallen, inomhus konstgräs

Duschning, ihoppackning

12:30 Lunch

13:30 Hemfärd

Att ta med:

Madrass/luftmadrass, sovsäck/täcke/kudde/lakan

Duschgrejor

Handduk

Underkläder

Myskläder att ha på kvällarna

Kläder att åka hem i på söndag

Tandborste, hygienartiklar

Kläder och skor för inomhusträning

Kläder och skor för utomhusträning

Benskydd

Eget godis till fredagen

Eget ansvar för mobiler och laddare

Tränarna

