

# Träningsläger 26-27/8



## Program

lör

13.00	Samling. Vi hjälps åt att sätta upp tälten (föräldrar, ledare och spelare)
13.30-15	Träning
15-15.30	Teori
15.30-17	Träning
17-17.30	Dusch och omklädning
17.30-18.30	Taccofest!
18.30-20.30	"Fångarna på Fjällebros"
20-22	Chill och tältmys!
22.00	Läggdax!



sön

8.30	Väckning
9-9.45	Yoga och morgonjogg
9.45-10.30	Frukost
10.30-12.00	Träning
12.00	Avslut med tältnedtagning och ev. städning (föräldrar, ledare och spelare)



## Packlista

träningskläder inkl. joggingskor

handduk, schampoo, tvål mm

tandborste, tandkräm

sovsäck, liggunderlag, kudde **OBS!** Stora "king-size" luftmadrasser får inte plats i tälten! (I alla fall inte de som Anna har till utlåning!)

sovkläder (det kan bli kyligt i tälten)

varma kläder (jacka/tröja) till lördag kväll

ficklampa

**OBS! Mobiltelefonerna lämnar vi hemma denna gång!** Alternativt kan den lämnas till ledarna om någon vill ha den med för att t ex ringa hem.

**Vi ser fram emot ett roligt dygn tillsammans! //ledarna**