



Träningsläger MSSK F-08



- Luftmadrass (eller liknande) + Lakan under madrassen mot golvet.
- Sängkläder (kudde, sovsäck/täcke, lakan)
- Sovkläder
- Necessär (tandborste, tandkräm, schampo, balsam, hårborste)
- Handduk
- Träningskläder (shorts, t-shirt, fotbollsskor, sockar, benskydd)
- Ombyte
- Myskläder att ha på kvällen
- Mobil + laddare (valfritt)
- Godis/snacks + dricka för max 50:- (valfritt)

Hålltider

Fredag

17.00 Samling

17.30 Middag (pizza, meddela ev allergier)

18.15 - 20.00 Träning (Inkl dusch)

20.00- 21.15 Lek

21.15 Nedvarvning och mys

22.00 God natt

Lördag

07.45 Uppstigning

08.00 Frukost (laget köper in)

09.00-10.00 Träning

10.00-11.00 Städning + Lek

11.00 Hämtning

