



MUNKTORPS BK

RALLARBOLLEN 3-5 AUGUSTI SCHEMA

FREDAG 3 AUGUSTI

- 14:20 SAMLING PÅ TALLÅSEN
- 14:30 AVFÄRD TILL GÄVLE
- 17:00 **KVÄLLSMAT** TACOBUFFÉ, måltidsdryck, sallad, smörgås
- 18:30-19:30 TRÄNING Plan 2
- 19:30-19:45 NEDVARVNING/STRETCHING
DUSCHNING
- 20:20 KVÄLLSSMÖRGÅS OCH FESTIS
- 21:30 SOVA

LÖRDAG 4 AUGUSTI

- 8:00 VÄCKNING
- 8:30 **FRUKOST**
- 10:00-11:00 TRÄNING/SAMARBET SÖVNINGAR (på någon gräsyta)
- 11:00-11:15 NEDVARVNING/STRETCHING
DUSCHNING
- 12:00 **LUNCH** KORV STROGANOFF MED RIS, måltidsdryck, sallad, smörgås
- 13:00 AVFÄRD TILL FURUVIK , EGEN MAT KÖPES FÖR EGNA PENGAR
- 19:00 DISCO
- 21:30 SOVA

SÖNDAG 5 AUGUSTI

SPELSHEMA