

Träningsläger för Nackdala fotboll P98.

Lö-sö 31/3-1/4 i Gnesta, vi bor nära fotbollsplanen i ett eget hus med kök.

Lördag:

Samling kl. 9.00 vid "Sibyllan" för samåkning med de föräldrar som åker med på lägret.

Kom gärna i träningskläder då vi börjar träningen direkt.

Tränare – Leffe

Hjälptränare – Mats

Lagledare – Malin

Extra förälder – Jagan

Extra förälder - ???

Träning 10.00-12.00

Lunch - snabbmat

Aktivitet ev. i värmen på badhuset

Träning 15.00-17.00

18.00 Middag i huset (spagetti och köttfärsås)

19.00 Gemensam aktivitet inomhus

21.00 SOVDAGS

Söndag:

8.00 Frukost (mjölk, juice och smörgås)

Träning 9.00-11.00

Lunch

HEMFÄRD

Om någon är allergisk eller inte kan äta viss mat, hör av er till Leffe eller Malin.

Att packa med:

Tandborste o tandkräm

Handduk o tvål

Sovsäck (kudde)

Pyjamas

Träningskläder OBS utomhus, glöm inte fotbollsknickers!

Fotbollskor

Extra kläder (kan bli blött)

Varm tröja

Regnkläder

Träningsoverall eller liknande

(Om det blir kallt räknar vi med en tur till badhuset)

Badbyxor

Badhanduk