Prel program träningsläger

**Lördag 4/3 2023 KL**

Samling ute vid tåget/perrongen resecentrum Sundsvall 13,45

Tåg till Stockholm 14,06-17,17

Promenad och incheckning Comfort Hotell Arlanda 17,17-

Samling foajen Comforthotell för gemensam promenad och middag 18,15-

Samling foajen för info inför morgondagen 19,45

Tyst på rummen 21,00

**Söndag 5/3 2023**

Upp och hoppa/väckning 03,10

Frukost på hotellet 03,30

Utcheckning samling foajen för att gemensamt gå till terminal 5 04,10

Flyg till Barcelona med SAS ref NPEPVH 07,05-10,30

Transfer till Barcelona Centrum för lunch och se lite av stan 11,00

Transfer Centrum- Nou Camp 14,00

Barcelona Valencia 16,15

Transfer till Salou 18,15

Middag hotellet 20,30

Tyst på rummen 22,30

**Måndag 6/3 2023**

Frukost på hotellet 08,00

Samling & gemensam promenad ombytt och klara ca 15min 09,10

Träning 09,30-11,00

Lunch på hotellet 12,30

Gemensam promenad till stranden 13,45

Teambuilding aktivitet 14-15

Bekanta oss med Salou promenad tillbaks till hotellet 15-16

Promenad till fotbollsplanerna/ EM Träning tid ej klar

Middag på hotellet 19,00

**Tisdag 7/3 2023**

Frukost på hotellet 08,00

Gemensam promenad ombytt & klara 09,10

Träning 09,30-11

Lunch på hotellet 12,30

Fys/gruppaktivitet på hotellområdet 14-15,30

Middag på hotellet 19,00

**Onsdag 8/3 2023**

Frukost på hotellet 08,00

Gemensam promenad ombytt & klara 09,10

Träning 09,30-11

Lunch på hotellet 12,30

Fys/gruppaktivitet på hotellområdet 14-15,30

Spa 16

Middag på hotellet 19,00

**Torsdag 9/3 2023**

Frukost på hotellet 08,00

Gemensam promenad ombytt & klara 09,10

Träning 09,30-11

Lunch på hotellet 12,30

Fys/gruppaktivitet på hotellområdet 14-15,30

Samling för genomgång av rutiner för ihoppackning och hemresa 15,30

Middag på hotellet 19,00

**Fredag 10/3**

Upp och hoppa/väckning 05,55

Transfer till flygplatsen frukostpåse på bussen 06,45

Flyger till Arlanda 10,45-14,20

Tåg till Sundsvall 16,41-1953

Vi säger hejdå och tack för denna gång 19,55