



TRÄNINGSHELG TIK DAM 23-24/3

Denna helg kommer vi köra en kombinerad tränings och trivselhelg för att svetsa samman laget då det närmar sig seriestart. Vi har som ni ser nedan lagt in två träningar på plan och ett pass i gymmet som innebär någon gruppträning samt lite annat som kommer att innebära såväl individuellt arbete som grupparbete.

23/3

- **10.00-11.00** Träning konstgräset , samling 09.30
- **11.15-12.00** Tabata i gymmet
- **12.30-13.30** Lunch (klubbstugan)
- **13.30-14.30** Gruppövningar (klubbstugan)
- **14.30-15.30** Titta på herrarnas DM match mot Igelstorp, detta är valfritt så vill man vara kvar i klubbstugan så är man det.
- **15.30** Fruktstund/fika/mellis (klubbstugan)
- **18.00-** valfritt, gemensam aktivitet med endast laget som några av spelarna håller i.

24/3

- **12.00-13.30** Träningsmatch mot Björsäter, samling 10.30
- **14.00** Lunch (klubbstugan)
- **15.00** Lite allmänna frågor/diskussioner information om säsongen, val av spelarråd m.m. (klubbstugan)