**Program träningsläger Malaga den 13-17 mars 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kl** | **Vad** |
| Måndag 13 mars |  |
| 04.00 | Samling på IP |
| 04.15 | Avresa med Vejbybussar + att Tildas pappa kör en buss |
| 04.25 | Hämtning McDonalds Ängelholm |
| 05.45 | Ankomst Kastrup |
| 07.55 | Flygavgång Malaga |
| 11.35 | Ankomst Malaga |
| 12.10 | Transfer till hotellet/incheckning |
| 13.30 | Lunch  Därefter fri tid |
| 17.00 | Teoripass |
| 18.00 | Fri tid |
| 19.00 | Middag |
| Tisdag 14 mars |  |
| 08.30 | Frukost |
| 10.00 | Transfer till träningen |
| 10.30-12.00 | Träningspass |
| 12.15 | Transfer tillbaka |
| 12.45 | Dusch och ombyte |
| 13.30 | Lunch  Därefter fri tid |
| 17.00 | Samarbetsövning – *det visste du inte om mig* |
| 18.00 | Fri tid |
| 19.00 | Middag |
| 20.30 | Grupparbete inkl redovisning |
| 21.30 | Fri tid |
| Onsdag 15 mars |  |
| 08.30 | Frukost |
| 10.00 | Transfer till träningen |
| 10.30-12.00 | Träningspass |
| 12.15 | Transfer tillbaka till hotellet |
| 12.45 | Dusch och ombyte |
| 13.30 | Lunch |
| 15.00 | Vi åker kollektivt in till Malaga |
| 18.30 | Gemensam middag på restaurang |
| 20.00 | Tillbaka till hotellet |
| Torsdag 16 mars |  |
| 08.30 | Frukost |
| 10.30 | Transfer till träningen |
| 11.00-12.30 | Träningspass |
| 12.45 | Transfer till hotellet |
| 13.15 | Dusch och ombyte |
| 13.45 | Lunch  Därefter fri tid |
| 17.00 | Gruppövning |
| 18.00 | Fri tid |
| 19.00 | Middag |
| Fredag 17 mars |  |
| 08.30 | Frukost |
| 10.00 | Transfer till träningen |
| 10.30-12.00 | Träning |
| 12.15 | Transfer till hotellet |
| 12.45 | Dusch och ombyte |
| 13.30 | Lunch  Packning och fri tid |
| 17.00 | Transfer till flygplatsen |
| 17.30 | Incheckning |
| 19.45 | Flygavgång Malaga |
| 23.30 | Ankomst Köpenhamn |
| 24.00 | Avresa från Kastrup – |
| 01.15 (ca) | Vi släpper av vid McDonalds i Ängelholm |
| 01.30 | Åter i Vejby |