

## Schema träningsläger 6 januari 2024

F-09/11, P-08/11, P/F-14/15

09:00-9:30 Samling och sargbygge

09:30-10:00 Samarbetsövningar (uppvärmning)

10:00-11:30 Innebandypass med olika stationer

~10:45-11:30 Fruktpaus

11:30-12:30 Fyspass HIIT med Cladam

12:30-13:15 Lunch (Köttbullar med makaroner)

13:15-14:15 Teknikpass/målvaktsövningar

14:15-15:15 DAM/HERR håller pass

15:15-15:30 Fruktpaus

15:30-17:30 Innebandycup med mixade lag

18:00 Pizza

Städning, bortplockning, avslut, övernattnig

P/F -16/17, P/F – 18/19

09:00-09:15 Samling

09:15-10:00 Uppvärmning och lekar

10:00-10:15 Fruktpaus

10:15-11:15 Teknikpass

11:15-12:00 Innebandycup

12:00-12:30 Lunch (Korv med bröd) och avslut

## Info till föräldrar

Hej alla föräldrar!

Lördag 6:e januari är det dags för KIBK's årliga träningsläger för alla barn- och ungdomslag i Kungsörs Sporthall! Samling och uppstart kl. 09:00 ombytta och klara i respektive hall.

Barn födda -08 t.o.m. -15 har aktiviteter fram till kl. 18:00, därefter serveras pizza och efter det är det valbart att avsluta och åka hem alternativt övernatta tillsammans med lag och tränare i Sporthallen. Lunch, mellis och frukost ingår.

Barn födda -16 t.o.m. -19 har aktiviteter fram till kl. 12:00, därefter serveras korv med bröd till lunch och efter det avslutas träningslägret för dem. Mellis ingår. För Innebandyskolan -18/-19 ska förälder finnas på plats i hallen under hela passet.

Anmälan görs via respektive lags lagledare. Lappar kommer delas ut under träning och anmälan ska vara meddelad senast 21/12.

Flickor/pojkar födda -18/19 samlas i omklädningsrum 4 och kommer hålla till i C-hallen

Flickor/pojkar födda -16/17 samlas i omklädningsrum 5 och kommer hålla till i C-hallen

Flickor/pojkar födda -14/15 samlas i omklädningsrum 3 och kommer hålla till i A/B-hallen

Flickor födda -09/11 samlas i omklädningsrum 1 och kommer hålla till i A/B-hallen

Pojkar födda -08/11 samlas i omklädningsrum 2 och kommer hålla till i A/B-hallen