***Tränings läger Timrå IBC***

***Lite hålltider på lägret de är Ca-tider***

*1: 07:00 Samlas för 2 varv i spåret*

*2: 08:30 Lite frukost*

*3: 10:00-11:00 Taktik snack*

*4: 11:00 Lunch: Blir enklare lunch*

*5: 12:00 Träning med boll klubba*

*6: 14:00 Mellan mål och chilla lite*

*7: 15:00 Vi går och kollar på när A-Laget spelar match Seriepremiär*

*8: 17:00 Vi kommer att spela match mot ??*

*9: 19:00 Middag går och äter med grabbarna*

*10: Fria aktiviteter*

*11: 22:30 Släcker vi ner för natten*

*12: 08:30 Frukost*

*13: 10:00 Träning*

*14: 12:00 Slut*