**Träningshelg**

**Lördag:**

**10.00 samling**, lämna material, göra oss iordning.

**10.30** Gemensam löptur, längre tur som avslutas med intervaller och stretch.

Mellanmål. Josefine och Stefan fixar.

**13.00** Föreläsning: Malin P- mental träning, stress, självkänsla.

**14.00** Lunch: Köttfärssås och spaghetti- Josefine och Stefan.

Lekar/ umgås

**16.00** Fotbollsträning:

Duscha och göra sig iordning för middag.

Middag. Vi beställer mat.

Lekar/ umgås.

Gå och köpa godis/ snacks.

God natt.

**Söndag:**

**8.30 Frukost**: Valeria fixar frukost.

**10.00 Fotbollsträning**

Mellanmål Valeria fixar.

**12.00 Föreläsning**: Cecilia Eriksson, Fysioterapeut.

Vad händer i kroppen vid träning, vikten av återhämtning, överträning, skador inom fotbollen och förebyggandet av dessa.

Efter föreläsningen hjälps både tjejer och föräldrar åt att packa ihop och städa Peps fik. Ingen träning på kvällen utan då är det återhämning för tjejerna som gäller.

Hör av er om ni har frågor eller funderingar.