Schema träningsläger i Falkenberg 6-8 april

Fredag

11.00 Avresa från Undavallen

Ca 13 Ankomst Falkenberg. Äter medhavd lunch.

14.30 Ombytta och klara för jogging (ca 1 km) till planen.

15-16.30 Träning 1

18.30 Middag

20.00 Social kvällsaktivitet

Lördag

8.30 Frukost

9.45 Ombytta och klara för jogging till planen.

10-11.30 Träning 2

12.30 Lunch

13.30 Shopping i Ullared eller strosa på stan i Falkenberg och ta en fika

18.00 Middag

Söndag

8.00 Frukost

9.30 Packning och utcheckning klar. Ombytta och klara för att åka bil till planen.

10-11.30 Träning 3

11.30--- Dusch och packa oss i bilarna. Lunch äter vi på hemvägen.

Packlista

Träningskläder för tre träningspass på konstgräs

Joggingskor

Lunch att äta när vi kommer fram på fredag

Kläder för att mysa på hotellet

Kläder för shoppingtur

Toalettartiklar

Pengar

Handduk (till dusch söndag – enda gången vi dusch vid planen)

Bra inställning – gott humör – stark lagkänsla!

**Förslag på rumsindelning:**

Rum1 Rum 2 Rum 3

Alicia Frida E Tilde B

Ida V Lina Wilma W

Kajsa Julia H Julia BK

Wilma D Alva IB Lova F

Maya T Tilde H Wilma H

Nellie Hanna C Vicky

Rum 4

Emma N

Sara