**Träningsläger i Kvarsebo 22-23 april**

**Lördag**

**08:45** Samling vid Loftet.

**09:00** Avresa mot Kvarsebo.

**10:00-11:30** Träning på Klintvallen(frukt)

**11:30-12:30** Dusch och installation i sovsalen.

**12:30** Lunch.

**13:30** Teori/matchgenomgång

**14:00** Internmatch.

**15:30** Mellanmål

**16:00** Lagaktivitet

**18:00** Middag.

**19:00-21:00** Lekar/tävlingar.

**22:00** Alla sover.

**Söndag**

**08:00** Uppstigning

**08:15** Morgonpromenad

**09:00** Frukost

**10:30** Träning(frukt)

**12:00** Lunch.

**13:00** Städning och därefter hemfärd.