**Träningsläger 2019**

Nu är det dags för 2 dagar med vårat F003-06 lag. Så här är det tänkt att dessa roliga dagar ska se ut…

Lunchen kanske blir lite sen ? så kom ihåg att äta en ordentlig frukost.
Sen äter vi alla måltider på Hifton. (Lunch, Middag och Fukost och mellis)
Har ni några allergier så meddela oss tränare eller lagledare detta.

**Lördag 11/5**
10.00 Samling på Hifton .

11.00 –(ca) 12.30 Grupparbete

12.30-13.30 Lunch

14.30-16.00 Träning 1 –det blir Bergsviken eller ute. (planerna är inte riktigt spelklara ännu…kanske det hinner torka upp..)

19.00 Middag

?? God Natt

**Söndag 12/5**

??.00 Väckning

Frukost

Städning Hifton
Här bör beroende på var sista träningen blir hämtning av packning och skjuts till ballongen samordnas av våra föräldrar.

11.00-12.30 Träning 2 – Här blir det i ”Ballongen” eller ute beroende hur vädret blir och planernas skick.
(Lägret slutar efter Träning 2)
Träning 2 kan eventuellt startas tidigare för de kanske finns de som vill se Piteås hemmamatch som börjar 13.00, men detta kommer meddelas hur det blir med detta.

**Packning:**
Duschtillbehör (vi duschar nog på HIfton efter träning 1?)
Sängkläder – kudde + täcke finns på hifton.
Lördags snacks..

Träningskläder både för träning inomhus och utomhus.
Ett glatt humör…