



Träningsläger F-14/15

Tid	Fredag	Lördag	Söndag	Ansvarig	Övrigt
07:30-08:00		Frukost		2 st föräldrar F-15	Plocka fram frukosten till kl.07:30 samt plocka in
08:00					
08:30					
09:00		Fys träning , gästspel med Sofie & Emelie från Studion - Hur tränar vi rätt?	Träningsmatch F-15 samling 8:30		
09:30					
10:00					
10:30		Mellanmål Banan & macka	Träningsmatch F14 samling 10:00	Maria Fälth, Ellen Grytberg	Plocka fram mellanmål
11:00		Träningspass			
11:30					
12:00					
12:30		Lunch Köttfärssås & spaghetti		Elina Fridell & Fredrik Stålnapp	Värma på köttfärssåsen, koka pasta samt förbereda sallad
13:00					
13:30		Träningspass			
14:00					
14:25					
14:30		Mellanmål Drickyoghurt & frukt		Maria Fälth, Ellen Grytberg	Plocka fram mellanmål
14:45		Ankomst föräldrar			Föräldrar anländer och hjälper sina barn att packa in i bilarna, stannar sedan kvar tills matchspel avslutas.
15:00		Matchspel		Städa rent i lokalen: Föräldrar 2st F-14 & 2st F15	Städa lokalen så vi är redo för hemfärd 16:00
15:30					
16:00					
16:10					
18:00	Samling bäckalyckan				
18:30					
19:00	Tacomys			3 st föräldrar F-14	
19:30					
20:00	Hemlig aktivitet (inomhus)				
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30	Släckning				

PACKNINGSLISTA

- Luftmadrass
- Täcke/sovsäck & kudde
- Necessär
- Handduk
- Underkläder/strumpor
- Vattenflaska
- Myskläder
- Fotbollsskor
- Gympaskor för utomhus
- Benskydd
- Träningskläder för utomhus, bra med lager på lager
- Skaljacket/täckjacka
- Mössa/pannband & fingervantar

Övrig information:

Sjukvårdsansvarig under helgen:
Anne Nordqvist & Robin Gräsman

Kontaktlista

F-15

Johanna Stålnapp 0735-11 54 01
Martina Willman 0708-25 12 25
Anne Nordqvist 0706-81 67 50
Elina Fridell 0723-11 44 56
Erik Friberg 0705-37 37 47
Robin Gräsman 0735-02 56 45

F-14

Anna Larsson 0702-20 98 63
Ellen Grytberg 0707-28 74 83
Maria Fälth 0702-66 21 99
Anna Westgård 0706-46 03 31
Tin Trokic 0763-23 80 01