**Schema Alafors 5–7 augusti 2021**

**Torsdag**

12:15 Samling Rosenhill. Transport till Alafors

14:30-16.00 Träning. Frukt efter träning

18.00 Middag - Kyckling/vegetarisk taco

19:00 Samling med snack och ev. aktivitet(er)

22:30 Läggdags: Ljuset släcks

**Fredag**

07:30 Väckning

08:00 Frukost

10:00-11:30 Träning

12:45 Lunch - Spagetti m köttfärssås/veg. sås

14:30-15:30 Teori

16:15 Samling inför match

17:00 Match mot Alafors F07

19:30 Grill hamburgare och korv även vegetariska alternativ.

20:30 Snacks och div. roliga aktiviteter

23:00 Läggdags: Ljuset släcks

**Lördag**

07:30 Väckning

08:00 Frukost

09:00-10:00 Städning

10:15- 11:15 Träning

12:00 Hemfärd