

Preliminär planering läger 7 – 13 juni 2010

Må 7/6;

15.00	samling mat/incheckning
18.00	"lätt" träning bollspel, play wrestling, teknik i parterr/stående. Reflektioner efter Tysklands GP

Ti 8/6;

08.30	Frukost
10.30 pass 1)	stående
13.00	lunch
17.00 pass 2)	parterr
19.15	middag

On 9/6;

08.30	frukost
Kl 10.30 pass 1)	stående/parterr
13.00	lunch
17.00 pass 2)	matcher
19.15	middag

Tor 10/6;

Frukost	08.00
10.00 pass 1)	bollspel – bastu
12.30	lunch
Em.	ledig
18.00	middag

Fr 11/6;

08.30	frukost
10.30 pass 1)	parterr
13.00	lunch
17.00 pass 2)	stående
19.15	middag

Lö 12/6;

08.30	frukost
10.30 pass 1)	parterr/stående
13.00	lunch
1700 pass 2)	stående/parterr
19.15	middag

Sö 13/6;

08.00	frukost
Kl 10.00 pass 1)	matcher
Kl 12.00	lunch/avslutning

Övrigt: Rickard Nilsson (SOK) kommer att närvara 9-10. Han kommer att informera om fys träning och övervaka vår träning så att vi kan få ett så optimalt samarbete som möjligt inför framtiden.

Gannby kommer att komma till lägret på fredag kväll till första passet och även hela lördagen.

Har ni frågor så slå gärna en signal

Med vänlig hälsning

Benni

