

Schema Juniorläger 17,18,19 juni 2016

Fredag 17/6

Kl 13.00 Samling Intro av dagarna Presentation

Kl 15.00-17.00? Mentalträning med LACKE som arbetar med juniorlandslaget (mellanmål)

Kl 17-18.30 Träning tavla? Ca kl 18.30 middag Brännboll? Kubb?

Lördag 18/6

Kl 8.30 Frukost

Kl 9.30 Rolig fysträning med intro med varför man ska fysträna(träna varierat) Hur sparar du energi.

Kl 10.00 – 14.00 Grönis Tavla, Num-regler (ta de som ska åka separat), Vad ska man tänka på när man ska tävla utomlands.

(mellanmål)

Ca 13.00 Lunch

14.00-16.00 Massage, stretchningsövningar, olika uppvärmningar.

Kl 16.00 – 18.00 Träning 3D Fredrik Micke.

Kl 18.30 Middag Film mys?

Söndag 19/6

Kl 8.30 Frukost

Kl 9.15 Rolig fysträning

Kl 10.00 -13.00 Ingrid Fält (mellanmål)

Kl 13.00 Lunch

Kl 14.00 Avslutning + Utvärdering