

PM Träningsläger Svenljunga

Nu börjar det dra ihop sig för läger i Svenljunga. Jätteroligt att vi blir så många som 16 simmare!! Det kommer bli ett läger, fullspäckat med hård och rolig träning, som gör att vi kommer hem väl förberedda inför vårens stora måltävling Vårsimiaden i början av Maj.

Här följer all information du behöver för att kunna förbereda dig på bästa sätt inför detta kanonläger!

- Datum: Fredagen den 13:e – söndagen den 15:e april 2018
- Samling: Fredag 13/4 kl. 16:45 utanför Sundahallen
- Hemkomst: Söndag 15/4 ca kl. 15 beräknas vi vara hemma vid Sundahallen igen
- Transport: Buss Sundahallen-Svenljunga tur o retur
- Mat: Ät hemma innan avresa och ha med matsäck för fredag som ni kan äta på bussen.
Ni får ett enkelt kvällsmål innan läggdags på kvällen av oss.
Helpension lördag frukost – söndag lunch
- Logi: En stor stuga med våningssängar där alla sover. Man måste ha med egna lakan, ej sovsäck!
- Simträning: 4st pass + ett landpass i gymnasal, se lägerplanering på sidan 2
- Kostnad: 900kr som betalas med faktura som kommer på mejlen efter lägret.
- Ta med: Matsäck för fredag som kan ätas på bussen
Träningsutrustning för både simträning och landträning Obs! Bra inomhusskor för löpning är ett måste. Glöm inte vattenflaska och Fenor!
Sänglinne
Övernattningsprylar så som tandborste, pyjamas mm.
Ev. mediciner
Annat som kan vara bra att ha med
- Tränare: Niclas Carlsson 073-1814702
Helena Granlund 0734-039193
- Ledare: Madelene Nilsson
- Simmare: Alice Olsson
Alva Anell
Ellen Bergman
Elma Ås
Elsa Gustavsson
Frida Rångeby
Hailey Larsson
Hanna Bergman
Hanna Skånberg
Hedvig Lycke
Lina Back
Linnea Olofsson
Maja Edberg
Oscar Olofsson
Saga Wallin
Tindra Gustafsson

LÄGERPLANERING Svenljunga



FREDAG

Samling	16:45
Bussen avgår	17:00
Simträning	19:30-20:30
Kvällsmat	21

LÖRDAG

Frukost	06:30
Simträning	08:00-10:00
Lunch	11:00
Gympasal	13:00
Mellanmål	15:00
Simträning	16:00-18:00
Middag	18:30

SÖNDAG

Frukost	06:30
Simträning	08:00-10:00
Lunch	11:00
Städa & packa	
Bussen går hemåt	13:00