

# PROGRAM HÖSTLÄGER 081010-12 P93

## Fredag 10 Oktober

16:00	Samling Glanshammars skola	
16:15 - 16:45	Ledar o föräldrainformation	
17:00 - 18:30	Träning	Tema : Rehab , smidighet , avslut
19:00	Middag	Grupp 1 ansvarar
20:00	Teori	Tema : Framgångsfaktorer Spelide , Grupparbete
21:30	Kvällsfika	Grupp 2 ansvarar
22:30	Tyst o Släckt	

## Lördag 11 Oktober

08:00	Frukost	Grupp 2 ansvarar
09:30 -11:30	Träning	Tema : Spelide
12:00	Lunch	Grupp 1 ansvarar
13:00 -14:30	Obligatorisk vila	
15:00 -17:00	Träning	Tema : Internmatch 3x25 min
18:00	Middag	Grupp 2 ansvarar
19:00	Teori	Tema : ???????????????
21:30	Kvällsfika	Grupp 1 ansvarar
22:30	Tyst o Släckt	

## Söndag 12 Oktober

08:00	Frukost	Grupp 1 ansvarar
09:30 – 11:00	Träning	Tema :
11:30	Städning	
12:00	Lunch	Grupp 2 ansvarar
13:00	Teori	Tema : Information
14:00	Avslutning	