

Träningsläger Mellbystrand 2018

21-22 april är det återigen träningsläger för SK Graal i Mellbystrand/Laholm.

Lägret vänder sig till alla aktiva, från knattar(endast lördag), ungdomar, till veteraner och alla andra som vill spetsa formen inför vårens tävlingar. Även i år kommer vi att samköra med MFK på lördagen i Laholm och på Hökafältet!!

Övernattning blir på havsstugorna som förra året och vi vill ha in anmälningarna om övernattning så fort som möjligt senast 30/3. Anmälan kan endast göras på Graals hemsida under tävlingsanmälan! Anmäl er i god tid! Notera vid anmälan om övernattning önskas eller inte. Anmälan är bindande och debitering kan bli aktuell för ej utnyttjade sängplatser.

Upplägget blir som följer:

Lördag

09,00 Avfärd från Graalstugan mot Laholm.

10,00 Intervallträning på Sparbanksvallen i Laholm. Ledare: Knattegr. Nicklas F, Ungdomsgr. Håkan W, Utvecklings/motionsgrupp. Jonas A

12,00 Incheckning på boende, mer info kommer!

12,30 Lunch. Pasta och köttbullar

15,00 Distanspass på Hökafältet avslutas med ett styrkepass som Linda P håller i. Ledare: Knattegrupp. Nicklas F, Ungdomsgrupp. Håkan W, Utvecklings/motionsgrupp. Jonas A. Avslutning för knattar efter avslutat pass (De knattar som vill får givetvis stanna och äta pizza om så önskas).

18,00 Pizza!!!!

Söndag

08,00 Frukost och städning av boende.

10,00 Långpass på Hallandsåsen med start från fotbollsplanen i Hasslöv. Därefter hemfärd.

Graal står för kostnader för boende, lunch, frukost. (Även pizzen för ungdomarna).

Frågor: , **Jonas 070-8856184.**