



Trettonhelgsläger – Kristinehamn

5 – 7 januari, 2018

Ledare:

Kermit F, Kennet J & Jan E.
Fler tränare kan tillkomma på plats

Schema:

- Fredag 5/1:** 17:00 – 18:45 Inkvartering
18:45 – 19:20 Information och Upplägg
19:30 – 21:00 Parövningar Uppgift Sparring Pass 1
21:15 – 22:00 Middag/Kvällsmål
- Lördag 6/1** 07:00 – 08:00 Väcka kroppen Skuggboxning Pass 2
08:00 – 09:00 Frukost
10:30 – 12:00 Sparring Löp Träning Parövning Pass 3
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 15:00 Föreläsning Kermit F
15:00 – 17:00 Vila/Återhämtning Samling ledare Pass 4
17:00 – 18:00 Mellanmål
18:00 – 20:00 Sparring alla Pass 6
20:30 – 21:15 Kvällsmat
- Söndag 7/1:** 07:00 – 08:00 Väcka Kroppen Skuggboxning Pass 7
08:00 – 09:00 Frukost
10:30 – 12:00 Sparring Löpträning Parövning Pass 8
12:00 – 13:00 Lunch
13:00 – 14:00 Frågor om läget Info om Kost/Sömn & om elitsatsning
14:00 – 14:30 Avslutning & Hemfärd

Information:

Inkvartering 20 personer, 2 st. ledare i varje rum med bäddar. Allt finns på plats (sängkläder).

Boxarna ska själva ha med sig:

Träningskläder, skor för inomhus- samt utomhus bruk, extra handdukar, sparringhandskar och bra humör.

Bästa hälsningar,
Emelie Carestam Skans
Sportkoordinator
emelie@swebox.se
086996002

