



Boråsläger 13-17 augusti

Träningsläger som startar bygga kropp och knopp inför säsongen

VAR: Alidebergsbadet, Borås

NÄR: måndag 13e augusti till fredag 17e augusti

BRA SAKER ATT TA MED:

Ombyte av baddräkt/badbyxor och landträning, handduk, t-shirt, shorts, vattenflaska, simglasögon, badmössa och träningsutrustningen i era påsar.

Sängkläder behövs till stugorna.

TRÄNINGSTIDER:

FM: 8-11

EM: 16-19

PRIS: 1500kr

VEM: A-B-C grupperna

VARFÖR:

För att på ett lättare och roligare sätt komma igång med träningen inför en spännande höst.

FÖR DIG SOM INTE VARIT MED TIDIGARE:

Det kommer vara mycket träning under denna vecka både i vatten och på land. Vi kommer också hitta på massa roliga aktiviteter mellan passen. Detta innebär att kosten och sömnen kommer vara väldigt viktig för att orka med hela veckan.

BOENDE & MAT: Vi kommer bo i elefantstugorna på Borås camping. Uppdelning i stugorna kommer vi ledare meddela när det är dags. Vi kommer denna gång också fixa med maten själva. Detta innebär att frukost fixar man i sin stuga sen kommer vissa stugor få ansvar för att fixa lunch till oss och övriga får ta hand om middag och detta kommer variera under veckan. Vi ledare finns till hjälp om det skulle behövas.

Anmälan skall göras till er tränare och att ni anmäler via hemsidan

OBS: Sista anmälningsdag är fredag 3/8

Vid frågor eller funderingar hör av er till kansliet via mail eller till er tränare!

VÄLKOMNA TILL ETT KUL LÄGER!