



PM Kategori 4 läger.
2020-10-24.

PM Kategori 4 läger 24:e oktober i Värnamo.

Samling	Lördag kl. 09.15 vid Värnamo Simhall.
Slut	Lördag kl. 18.30 vid Värnamo Simhall.
Medtag	Träningsutrustning, landträningskläder och inomhusskor samt kläder efter väder. Vi kommer försöka vara ute under delar av dagen så se till att ha med varma kläder.
Mat	Lunch samt mellanmål efter träning på eftermiddag ingår. Bra att ha med eget mellanmål om man vet med sig att man lätt blir hungrig.
Kostnad	100 kr. Faktureras i efterhand.
Tränare	Erik Stensson Hanna Mirkhan Hugo Ringblom.
Frågor	Blir du sjuk meddela så snart du vet det till 070-344 06 35. Har du några frågor är det bara att höra av sig via 070-344 06 35, erik.stensson@varnamoss.se eller fråga i anslutning till träningen.

Schema för dagen ser i stora drag ut såhär:

- Samling 09.15
- Landträning 09.30 - 10.30
- Simning 11.00 - 12.00
- Lunch 12.30
- Aktiviteter och lekar 14.00, utomhus om vädret tillåter.
- Simning 16.00 - 18.00
- Mellanmål 18.15