



2013-04-30

Förbundskaptensmeddelande nr 42, 2013

Läger Team Framtid flickor 23-26 maj i Varberg

Uttagna spelare

Elin G Snygg, Halmstad BTK
Hanna Kjellsson, Lyckeby BTK
Lisa Hafn, Spårvägens BTK
Alma Rööse, Arvika BTK
Wilma Björn, Falkenberg BTK
Kornelia Jönsson, Tomelilla AIS
Vera Wikström, Ängby SK
Linn Bernhardsson, Lyckeby BTK

Ledare

Zhang Fang
+ ytterligare en ledare

Samling

23 maj senast kl. 15.00 i hallen. Vi tränar ca kl. 15.30.

Avslut

26 maj vid lunch. Boka resor hem från kl. 13.00.

Träningshall

Varbergs bordtennisklubb, Varbergshallen, Boråsgatan 18, Varberg

Logi och mat

Logi i Varbergs bordtennisklubbs lokal. Frukost, lunch och middag äts i hallen. Medtag sänglakan (lakan, påslakan, örngott).

Kostnad

800:- per person inkl. helpension. Kostnaden faktureras resp. förening efter lägret, som bestämmer vem som betalar lägeravgiften.

Resor

Bokar och bekostar var och en på egen hand.

Utrustning

Träningskläder: overall, shorts, träningströjor. Löparskor och träningskläder för utomhusträning, hopprep, anteckningsblock. Medtag sängkläder (påslakan, underlakan och örngott).

Fysisk träning

Under lägret kommer vi att i utbildningssyfte att köra konditionstestet ”Beeptest”. Testet innebär att man springer så länge man orkar mellan två linjer (med 20 m mellanrum), där man får springa lite snabbare hela tiden.

Anmälan

Anmälan så snart som möjligt eller senast måndagen 6 maj till mats.hedin@svenskbordtennis.com och zhang1983fang@hotmail.com

Medverkan föräldrar/tränare

Föräldrar och hemmatränare är likt tidigare välkomna att besöka lägret.

Upplysningar

Zhang Fang, tfn 0372-88 739, zhang1983fang@hotmail.com

Mats Hedin, tfn 08-562 781 23, mats.hedin@svenskbordtennis.com

Med vänliga hälsningar,

Zhang Fang