



SÖDRA GÖTALANDS
TYNGDLYFTNINGSFÖRBUND

Inbjudan träningsläger för seniorer

Förbundet bjuder in till träningsläger för distriktets seniorer helgen den 2-3/9.

Plats: Kalmar Atletklubb

Övernattning: Scandic hotell

Anmälan för deltagare görs till;

Markus Dolama, 0733 64 41 50

Jenni Sundin, 0704 19 40 26

Mat och boende betalas av förbundet.

Senaste anmälningsdag – 13/8

Preliminärt Schema.

2/9

10:00-12:00 träning

12:00-13:00 lunch

13:00-14:30 workshop/häng

14:30-16:00 träning

17:00-18:00 middag

18:30-21:00 femkamp

3/9

08:00-09:00 Frukost, Scandic hotell

10:00-11:30 träning

12:00-13:00 frivillig lunch

13:00 hejdå