**Program treningssamling**

**22-23 August 2015**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SATURDAY** | | **SUNDAY (all players)** | |
| U13-15 | 9,30-11,00 | 1st training (1,5h) | 9,30-11,30 | Doubles training (2h) |
| 11,00-11,30 | Food | 11,30-12,30 | Lunsj |
| 11,30-13,00 | 2º training (1,5h) | 12,30-16,00 | Matches (3h) |
|  | 13,00-13,30 | Break |  | |
| U17-19 | 13,30-15,30 | 1st training (2h) |
| 15,30-16,00 | Food |
| 16,00-18,00 | 2º training (2h) |

**Alle spillere må ta med drikkeflaske og matpakke.**

For å sikre god kvalitet på treningene ber vi om at alle spiller med sine aldersgrupper lørdagen. U13 og U15 trener fra 0930 - 1300. U17-U19 trener fra 1330 – 1800. Alle U15-2 spillere inviteres til å også trene med U17-U19 på lørdagen om de vil.

Søndagen trener alle hele dagen.

Vel møtt på trening.

Hilsen

Trenerene