



Camp 1 Schema - Nordic hallen Sundsvall 21/4-22/4

Fredag

19:00 – 22:30 Incheckning & Registrering på skolan. (Bojsvedjeskolan)
Kvällsfika, Informationsmöte, Coach möte.

Lördag

07:00 – 08:00 Frukost (Bojsvedjeskolan)

09:00 – 09:30 **Uppvärmning** (Individuell)

09:30 – 11:00 **Tester**

11:30 – 12:30 Lunch

13:30 – 14:00 **Uppvärmning** (Individuell)

14:00 – 16:00 **Träning** (Kicker och Punt Indy i grupp + O/D line, RB/LB, WR/DB)

17:00 – 18:00 Middag

19:00 – 21:00 **Träning** (Kicker och Punt Indy i grupp + O/D line, RB/LB, WR/DB)

22:00-22:30 Kvälls fika (Bojsvedjeskolan)

23:00 **Lights out**

Söndag

07:00 – 08:00 Frukost (Bojsvedjeskolan)

08:00 – 09:30 Städning av sovlokal.

09:30 – 11:00 **Träning** (Indy träning vs air)

12:00 – 13:00 Lunch

14:00 – 15:30 **Träning Team** (inside run / 7 on 7) + Scrimmage

15:30 – 16:30 Coach möte

17:00 **AVSLUT**