

Carnegie Girls Camp



Bosön
8-9 mars 2014



Välkomna till *Carnegie Girls Camp* på
anrika Bosön!

Danderyds Sportklubb, i samarbete
med Carnegie Privatbank, bjuder in
tjejerna i DSK F00, F01 och F02 till en
träningshelg på Bosön!

Samling lördag 09:00 på Bosön
Två fullmatade träningsdagar
En övernattnig
Avslutning söndag 16:00 på Bosön
Kostnad 500 SEK per deltagare





PRIVATBANK

Girls Camp 8-9 mars

Lördag

09:00-10:00 Inledning, ombyte, presentation av helgen.

10:00-11:30 Idrottshall A+B-plan samt tillgång till löparbanorna. Löpteknik med Hannes Axell (Teknikträning på innerplan varvat med löpteknik)

12:00 Lunch

12:30-14:00 Bad i mindre grupper

14:00 Eftermiddagsfika

15:00-17:00 Konferanslokal | Ät rätt (MåBra) + inspirationsföreläsning (Lollo Fors)

17:30 Middag

19:00-21:00 Vinnarhallen | Helplan (Extern tekniktränare Lollo Fors)

21:00 Kvällsfika, macka & dusch

23:00 Släck och godnatt

Söndag

07:30 Väckning

08:00 Frukost

09:00-10:45 Bollhallen | Teknikträning/Lek friidrottshallen.

11:00 Fika/Macka

11:30-13:30 Vinnarhallen | Helplan

13.45 Lunch

14:30-16:00 Vinnarhallen | Helplan

16:15 Hemfärd