

TEAM ÖSTERGÖTLAND

#PingisPlus

7-8 september, Norcohallen i Norrköping

Lördag

10:00 - Samling
10:15 - Pingisträning
12:00 - Lunch och fritid
14:00 - Pingisträning
16:00 - Fysträning
17:00 - Middag och fritid
20:30 - Kvällsmellis

Söndag

08:00 - Väckning, morgonpromenad och frukost
09:30 - Mental träning
10:00 - Pingisträning
12:00 - Lunch och Avslappning
13:00 - Fritid
14:00 - Pingisträning
15:30 - Utvärdering



Information

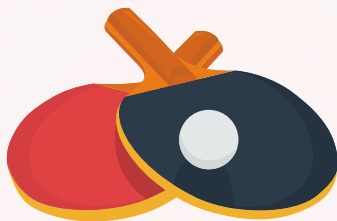
Samling sker på lördagen kl 10:00. Då är man ombytt och klar för träning.

Avslut med hemfärd sker på söndagen kl 16:00.

Detta läger kommer att vara tufft så förbered dig ordentligt veckan innan.
Tänk på att äta bra, träna lagom och återhämta med mycket vila och sömn.
Alla måltider sker i Norcohallen.

Ta med

Ta med ombyte, pingis- och duschgrejer. Ta gärna med ditt favoritsällskapspel.
Vid övernattnig, ta med luftmadrass, kudde och sovsäck/täcke.



Tränare för upplysningar och frågor

Rasmus Lindahl, 073-772 47 17

Markus Wallin, 070-797 05 14

Kostnad och fakturering

500 kr som faktureras för deltagande spelare till respektive förening.

Publicering av text/foto/ljud/bild

Detta arrangemang kan komma att dokumenteras. Meddela om du inte vill vara med i någon form av publicering. Vi kan endast ta ansvar som eget förbund samt som arrangör.

Följ, ladda upp och dela

Facebook: Östergötlands BTF, **Instagram:** Ostgotapingis

#PingisPlus #TeamÖstergötland #pingisförallaöverallt #pingis #bordtennis

TEAM ÖSTERGÖTLAND

#PingisPlus

7-8 september, Norcohallen i Norrköping

Deltagaruppgift	Född	Förening
Adam Hansen	2010	Linköpings Pingisklubb
Alexander Gramfält	2013	Ljungsbro BTK
Alicia Barpaulus	2012	IF Norcopensarna
Alvar Spaak	2012	Linköpings Pingisklubb
Arvid Sjöström	2011	IF Norcopensarna
Batagoda Eshan Gamage	2011	Linköpings Pingisklubb
Bodil Westerdahl	2012	IF Norcopensarna
Calle Sakari	2012	IF Norcopensarna
Elin Westerdahl	2012	IF Norcopensarna
Hilding Hallbäck	2013	IF Norcopensarna
Hugo Jansson	2013	IK Sjöge
Jakob Simfors Larsson	2010	Linköpings Pingisklubb
Kasper Bengtsson	2010	Linköpings Pingisklubb
Leo Lagerqvist	2011	Västers BTK
Linnea Gramfält	2011	Ljungsbro BTK
Ludvig Viding	2012	Ljungsbro BTK
Malte Berglund	2012	Linköpings Pingisklubb
Ruben Wiktander	2013	IK Sjöge
Viktor Arkesten	2014	Västers BTK
Wilmer Jansson	2010	IK Sjöge