

TEAM ÖSTERGÖTLAND

... med flera

#PingisTopp

17-18 maj, 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
09:00 - Mental träning
09:30 - Pingisträning
12:00 - Lunch och Avslappning
13:30 - Pingisträning
14:45 - Utvärdering
15:00 - Avslut



Information

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

Avslut med hemfärd sker på söndagen kl 15:00.

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.
Måltiderna sker i Norcohallen eller i närheten.

Ta med

Ta med ombyte, pingis- och duschgrejer. Ta gärna med något sällskapsspel.
Vid övernattnings i hallen, ta med luftmadrass, kudde och sovsäck/täcke.



Tränare och sparring

Rasmus Lindahl & Albin Wrang + 3-4 sparringar.

Kostnad och fakturering

500 kr faktureras för deltagande spelare till respektive förening.
750 kr för spelare utanför Östergötland.

Publicering av text/foto/ljud/bild

Vid deltagande godkänner ni dokumentering. Vill ni ej dokumenteras, hör av er.

Följ, ladda upp och dela

Facebook: Östergötlands BTF, **Instagram:** Ostgotapingis
#PingisTopp #TeamÖstergötland #pingisförallaöverallt #pingis #bordtennis

Kontakt/efteranmälning/strykning

alexander.ohgren@idrottostergotland.se, 070-347 24 20

#PingisTopp

17-18 maj, Norcohallen i Norrköping

Deltagarlista

Namn	Född	Klubb
Afshin Ali	2012	IF Norcopensarna
Alvar Spaak	2012	Linköpings PK
Arvid Sjöström	2011	IF Norcopensarna
Calle Sakari	2012	Linköpings PK
Eshan Gamage	2011	Linköpings PK
Hilding Hallbäck	2013	IF Norcopensarna
Hugo Eriksson	2011	IF Norcopensarna
Kasper Bengtsson	2010	Linköpings PK
Leon Wall	2011	Oskarshamns BTK
Ludde Viding	2012	Linköpings PK
Malte Berglund	2012	Linköpings PK
Noel Wall	2011	Oskarshamns BTK
Viktor Arkestén	2014	Västers BTK
Vilmer Kull	2014	Västers BTK

#PingisTopp – Lägret för dig som vill ta ansvar för din pingisresa

#PingisTopp är nästa steg för dig som visat stark vilja, utveckling och en seriös inställning i din träning på hemmaplan, tidigare läger samt i serier och tävlingar.

Här samlar vi spelare som vill mer – och som är beredda att kämpa extra mycket för det.

Det handlar inte längre bara om att vara med, utan om att verkligen bidra – till träningen, till gruppen och till sin egen utveckling. På #PingisTopp tränar du inte bara med bra spelare – du är en bra spelare.

Du tar ansvar för att höja nivån på övningarna, ge feedback och göra andra bättre.

Här finns viljan att utvecklas, modet att misslyckas och glädjen i att kämpa tillsammans.

Välkommen till nästa nivå. Välkommen till #PingisTopp.