

TEAM ÖSTERGÖTLAND

#PingisPlus

13-14 september, Norcohallen i Norrköping

Lägret riktar sig till tjejer och killar som tränar/tävlar ungefär 3 dagar i veckan eller mer och har ett mål om att vilja bli en bättre pingisspelare på regional och nationell nivå.

Här får man fördjupad kunskap i sin träning, med fokus på att förbättra teknik, koordination och taktik. Vi kommer ha grundläggande fysträning och mental träning.

Program

Lägret är med övernattnig i pingishallen från lördag klockan 10 till söndag klockan 15.

Ta med ombyte, vattenflaska, pingis- och duschgrejer.

Vid övernattnig: Ta med luftmadrass, kudde och täcke.

Ledare

Rasmus Lindahl, Markus Wallin och Felix Elebring.

Vill man som förälder vara med och hjälpa till/sova över, hör av er.

Kostnad

500 kr som inkluderar träning, lunch, middag, frukost, lunch och mellanmål/frukt.

För spelare utanför Östergötland: 750 kr/helpension

Faktura för deltagande spelare skickas till respektive förening.

Upplysningar och frågor

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

Anmälan

Görs via [webbformulär](#) eller qr-kod **senast 29 augusti**.

Antagningsbesked och mer info skickas ut senast 1 september.



**Östergötlands
Bordtennisförbund**