

TEAM ÖSTERGÖTLAND

#PingisPlus

3-4 januari 2026, 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
20:00 - Kvällsmellis

Söndag

08:00 - Väckning, morgonpromenad och frukost
09:30 - Mental träning
10:00 - Pingisträning
12:00 - Lunch
13:00 - Avslappning
13:30 - Pingisträning
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 ditt favoritsällskapspel.
Vid övernattnings, ta med luftmadrass, kudde och sovsäck/täcke.



Tränare

Mattias Danielsson och Markus Wallin

Kostnad och fakturering

500 kr som faktureras för deltagande spelare till respektive förening.

Återbud

Om man får förhinder, vänligen återkom så snart som möjligt.

Följ, ladda upp och dela

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

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