



Team Skåne Elit kallar till träningsläger den 5-6/4.

- Plats:** BK Banérs klubblokal
Bangårdsvägen i Klågerup
- Samling:** Söndag 5/4 kl. 9.30
- Träningspass:** **Söndag**
10.00 – 11.30 **MAQ** träning (MUSCLE ACTION QUALITY)
– en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans och kontroll

11.30 – 12.30 matchträning (killarna kör då MAQ träning)
12.30 – 14.15 Lunch
14.15 - 16.00 fristilsträning teknik samt matchträning
Tjejer & killar tillsammans!
- Tränare:** Sandra Sobieski & Jan Pettersson
- Måndag**
Matchträning med övriga Skånetjejer
10.00-11.30 & 13.30 -15.30
- Kostnad:** **Gratis på söndagen och 150kr för måndagslägret.**
- Rätt att delta:** Alla Team Skåne elit talanger, tjejer och killar, o deras tränare.
Samt inbjudna sparringpartners
(läger för alla på måndag 6/4)
- Anmälan:** Senast måndag 30 mars till; tjej@skanebrottning.se
- Avslutning:** måndag ca 15.30
- Övernattning:** Hårdförläggning, ta med sovsäck & liggunderlag.
- Övrigt:** All mat ingår under dagarna utom söndag kväll då vi tänker gå ut och äta.

Vid frågor ring Robert Jeppsson 0705-88 39 36

Vi ses i Klågerup/Robban, Sandra & Roy