



Invitation til træningslejr

Hej U19P, U19D, DS2 & HS2 😊

Er du klar til en weekend fyldt med træning, fællesskab, udfordringer og masser af hygge? 😊

Vi inviterer til en fantastisk træningsweekend, hvor vi – som et nyt initiativ – samler U19- og 2. div.-trupperne på tværs af køn. Glæd jer til en weekend med fokus på udvikling, sammenhold og gode oplevelser både på og uden for banen



Tid & sted

Tid: Fredag d. 21. august – søndag d. 23. august

Sted: Vildbjerg Sportscenter (Sports Allé 6, 7480 Vildbjerg)

Tilmelding

Pris: 1.100 kr.

Tilmelding: Via event på HØJ's hjemmeside

Tilmeldingsfrist: Søndag d. 5. juli

Hvis du vil læse mere om turen, kan du se det foreløbige program på side 2. Har du spørgsmål, så skriv til din holdleder/træner.

Vi ønsker jer alle en rigtig god sommer – og vi glæder os helt vildt til at tilbringe en fantastisk weekend sammen med jer i august 🌞 😊

De bedste hilsner fra alle 4 teams

Foreløbigt program

Fredag d. 21. august

16.00 – Afgang (vi arrangerer fælleskørsel i biler 🚗)

20.00 – 20.30 – Ankomst

20.30 – 22.30 – Træningspas (opdelt i herre- og dametrupper – alle træner i hallen)

22.30 – Hyggetid

Lørdag d. 22. august

08.00 – 09.00 – Morgenmad

09.00 – 12.00 – Træningspas / aktivitet (trupperne opdeles)

12.00 – 13.00 – Frokost

13.00 – 18.30 – Kampe eller aktiviteter (trupopdelt)

18.30 – 19.30 – Aftensmad

19.30 – 21.00 – Fælles aktivitet for alle

21.00 – 22.00 – Svømmehal (for dem, der har lyst 🏊)

22.00 – Hyggetid

Søndag d. 23. august

08.00 – 09.00 – Morgenmad

09.00 – 12.30 – Træningspas / aktivitet (trupperne opdeles)

12.30 – Hjemtur

📌 Praktisk info

- Overnatning på værelser med 4 personer pr. værelse
- Sengelinned skal medbringes
- Udover 2 haller er der også mulighed for at benytte:
 - Svømmehal
 - Styrkerum