



Program Ungdomslandslaget, Bosön 27-28 januari 2024

Lördag 27 januari

10.30-11.00 Fika

11.00-12.15 Välkomna och information om vad som händer 2024

12.15-13.00 Lunch

13.00-14.30 Trygg idrott (Ulrika Backan)

14.30-15.30 Dopingfri idrott (Ida Kvist, Antidoping Sverige)

15.30-16.00 Fika och incheckning (ombyte till träningskläder)

16.00-18.00 Funktionell träning och screening (fyspass med RF-tränare)

18.00-19.00 Middag

19.00-20.30 Social aktivitet – ”fläskboll”

Söndag 28 januari

08.00-08.45 Frukost

08.45-10.15 Hästvård (Hanna Jönsson, veterinär Mälaren Hästklirik)

10.15-12.15 Mental Coaching – bäst när det gäller (Hinni Sigurdsson)

12.15-13.00 Lunch

13.00-15.00 Funktionell träning del 2 (fyspass med RF-tränare)

15.00-15.15 Avslut – tack och hej 😊

Kontaktpersoner: Sissel Holmén 070-610 00 82, Anna Ryberg 070-5222 611