

HSF Herre A

Forberedelse til kval til Euro 2020 og fremtiden

Kære drenge

Det er med stor glæde, at vi kan indkalde følgende spillere til **international uge**:

Nicholas Satchwell	Neistin	Jónas Gunnarsson Djurhuus	HØJ
Niklas Simonsen	Skjern	Tróndur Kragesteen	Neistin
Hørður Trygvason	H71	Áki Egilsnes	KA
Rói Berg Hansen	FIF	Vilhelm Poulsen	H71
Rúni Joensen	Haukar	Sámal á Tjaldrafløtti	Team Klaksvík
Sjúður Olsen	VÍF	Allan Norðberg	KA
Brandur Halgirsson	H71	Pætur Thomsen	H71
Eiríkur Simonsen	FFI	Helgi Hildarson Hoydal	Viking Stavanger
Hans Eli Sigurbjörnsson	KÍF	Rókur Akralíð	Kyndil
Peter Krogh	H71	Rógvi Dal Christiansen	Kyndil
Rúni Vest Højgaard	H71	Pætur Mikkjalsson	Neistin

Program - træningsdel

Mánadagur 7/1	Týsdagur 8/1	Mikudagur 9/1	Hósdagur 10/1	Fríggjadagur 11/1
Styrke 11-12 for dem som har fri for arbejde, ellers planlægger man selv tidspunktet.		Styrke 11-12 for dem som har fri for arbejde, ellers planlægger man selv tidspunktet.		
Bold 18.00-20.00	Bold 18.00-20.00	Bold 18.00-20.00	Bold 18.00-20.00	Styrke 18-20

Program – kamp-del

Leygardagur 12/1	Sunnudagur 13/1
Spis inden I møder ind	Spis inden I møder ind
Taktik 11.00	Videofeedback og taktik 10.30
Frokost 12.00	Frokost 12.00
Hvile	Hvile
13.45 klar til opvarmning	13.45 klar til opvarmning
☺ FAR – GRL 15.00 ☺	☺ FAR – GRL 15.00 ☺
Aftensmad 17.00	Snacks

Bemærk at der sker ændringer i programmet.

Godtgørelse for transport til og fra samlingen

Godtgørelse for rejse til og fra samlingen koordineres med Ari på ari@hsf.fo.



HONDBÓLTSSAMBAND FØROYA
THE FAROESE HANDBALL FEDERATION

HØVUÐSSTUÐUL:

BANKNORDIK

De bedste hilsner og vel mødt
☺ Ári, Hallur, Sára, Petur, Heri, Dejan, Jeppe og Sonni (226420) ☺

STUÐLAR:

2

