*A-landsholdet for damer*

**Program for træningslejr i Aarhus, Danmark i dagene 6. – 10. juni 2019**

**Torsdag, den 6. juni**

13.25 – 16.15 Fly, Vágar – Billund

16.45 – 18.15 Bus, Billund – Århus (Spiser en sandwich under transporten)

19.00 – 20.30 Træning i hal

21.00 – 21.30 Aftensmad

21.30 – 22.00 Møde (næste dager)

**Fredag, den 7. juni**

09.00 – 09.30 Morgenmad

10.30 – 12.00 Træning i hal

12.30 – 13.00 Frokost

15.00-15.30 Møde + snack

15.30 – 16.45 Transport

**18.00 – 19.30 Kamp Sönderjyske – Faroe Island**

19.30 – 20.00 Aftensmad i hallen

22.30 – 22.45 Snack

**Lørdag, den 8. juni**

09.30 – 10.00 Morgenmad

10.30 – 11.00 Møde (video)

11.45 – 12.45 Transport

**14.00 – 15.30 Kamp Viborg – Faroe Island**

18.30 – 19.00 Aftensmad

20.00 – 22.00 Sosialt – spillere ansvar

22.00 – 22.30 Snack

**Søndag, den 9. juni**

10.00 – 10.30 Morgenmad

11.00 – 12.30 Træning i hal

13.00 – 13.30 Frokost

14.00 - 14.30 Møde (video)

16.00 – 16.30 Snack

17.00 – 18.30 Træning i hal

19.30 – 20.30 Aftensmad

20.30 – 21.00 Møde (opsummering + næste steg)

22.00 – 22.30 Snack

**Mandag, den 10. juni**

09.30 – 10.00 Morgenmad

10.30 – 11.30 Styrketræning

11.45 – 12.15 Frokost

12.30 – 14.00 Bus, Århus - Billund

16.00 – 17.00 Fly, Billund - Vágar