



---

## Upptastsläger | Vecka 32 | 8-9 augusti, 2020

---

BMK Kungs ihop med Smashtravel och deras "Tour-koncept", anordnar nu ett tvådagars upptastsläger i Tingbergshallen innan säsongen drar igång.

Läggret är till för spelare som tillhör grupperna [Blå](#), [Röd](#) och [Svart](#). Det finns inget krav mer än att man ska komma motiverad och med gott humör. Träningen kommer att bestå mycket utav teknik, fysik, motorik och koordination. Utöver detta så kommer vi självklart att spela en hel del, men fokus ligger i att gå igenom tekniska detaljer som spelarna behöver fortsätta att öva på.

Vi kommer att ha lunch i hallen samt tillgång till frukt varje dag.

Tider, lördag: Klockan 09.00-17.00, den 8/8.

Tider, söndag: Klockan 09.00-17.00, den 9/8.

Lediga platser: 30st – först till kvarn

Kostnad: 300 kr

Tränare: Toni Holm Lovén, Askim BC

Vid intresse så sker anmälan via mail till [david@bmkkungs.se](mailto:david@bmkkungs.se) med titeln "Upptastsläger 2020".

Har man allergier eller något annat som vi tränare bör ha vetskap om, vänligen skriv med det i anmälan.

Måltider/dag: Lunch + frukt

Ta med dig: Badmintonutrustning (rack, skor, kläder), vattenflaska, hopprep, joggingskor (ute) samt ett riktigt gott humör.

**Varmt välkomna önskar BMK Kungs och tränarstaben!**