

# Reseberättelse – Träningsläger 2018

## Monte Gordo (Portugal)



Stående från vänster: Zaher Rostom, Thea Terho, Anette Lundqvist, Molly Johansson, Tilde Johansson, Ebba Hjortvall, Hanna Järphag, Fanny Andersson, Nora Litsjö, Wilma Andersson, Emma Broberg, Armin Karamovic, Michel Jovic  
Ledarna från vänster: David Sieker, Lars Egerstad, Christian Hedman, Carl-Henrik Karlsson  
Liggande: Jaro Feldhusen

### Söndag 1 april

Ankomst till hotell Alcazar i Monte Gordo och genomfört lägrets första träningsdag. Resan startade tidigt lördag morgon kl 07.00 på IP. 12,5 timme senare var vi incheckade på hotellet.

### Måndag 2 april

Dagen välkomnades med morgonlöpning i soluppgången. Klockan blev halv fyra och det var dags att ta sig till arenan för att genomföra eftermiddagspasset som var minst sagt jobbigt! Dagen avslutades med en rolig aktivitet i form av skattjakt! 😊😄😁😂

### Tisdag 3 april

Dag 3 bjöd på fint men blåsig väder. Dagen började med ett lättare pass i nedförsbacke som avslutades med att bygga en mänsklig pyramid. På eftermiddagen körde vi ett monsterpass 🏃🏃 (coachens favorit) och hade musikquiz som kvällsaktivitet.

### Onsdag 4 april

Dag 4 njöt vi av vår vilodag minst sagt. Efter lunch tog vi en cykeltur till en färja som vi sedan tog till Spanien. Dagen avslutades dagen med en femkamp som kvällsaktivitet.

### Torsdag 5 april

Dagen började med att springa en halv mil på strand och i någon skog. Sedan var det äntligen frukost!!!! 😊  
Eftermiddagen innebar sprint/ kula/spjut/styrka på agendan.

### Fredag 6 april

Sista dagen i Portugal med ett härligt joggingpass på 40min för vissa på stranden. Andra var på arenan och körde sprint och hopp. Återlämnades cyklarna vi hyrt under denna fantastiska vecka. Vi vill tacka alla för en superhärlig träningsvecka i Portugal 🙌👏

/Deltagarna