



SPAIN POWER SKATE CAMP 2017

FÖR DIG FÖDD 07 TIDIGARE - Malaga ishall



POWER SKATE CAMP

SEMASTER OCH HOCKEYLÄGER

Vi kommer att arrangera en höstlovs-camp i Malaga, 29-31 okt!

En camp som kombinerar semester med intensiv träning under 3 dagar med fokusering på det absolut viktigaste ingredienserna inom hockey, nämligen skridskoåkning med åkteknik, explosivitet samt 3D skridsko-fysik.

Denna Camp möter du UNIKA tränare både "on ice" och "off ice". Vi håller ispass med kvalitet och intensitet men lägger lika mycket fokus på hur du utvecklar din fysik rätt utanför isen. Hur du ska träna och vad du ska tänka på i din off-ice träning för att utveckla dig som skidskoåkare. Efter detta satsar man på stranden....



Våra instruktörer & tränare

För Power Skate Campen kommer Dag Wenström, Sebastian Wenström och Johanna Detmer vara ansvariga för passen på campen.



SEBASTIAN WENSTRÖM

IS- FYSINTRUKTÖR

Sebastian är instruktör på Swetec Hockey & Gym och är mycket duktig skridskoåkare. förbereder sig för säsongen.



DAG WENSTRÖM

IS- FYSINTRUKTÖR

Dagge är en av våra bästa skridsko coacher. Han jobbar bl a Danmark, Tyskland och Schweiz som coach och hjälper många till att bli toppspelare.



SPAIN POWER SKATE CAMP 2017

FÖR DIG FÖDD 07 TIDIGARE - Malaga ishall



Schema 2017

Söndag 29 okt

Kl. 07.30-07.45 samling hotellet
Kl. 07.45-08.15 Genomgång
Kl. 09.00-11.00 Is träning
Kl. 11.30-12.30 Lunch
Kl. 12.30-13.30 Fys träning
Kl. 14.00 Gemensam promenad till hotellet

Måndag/tisdag 30-31okt

kl. 08.00-10.00 Is träning
kl. 10.30-11.30 Fysträning
kl. 11.30-12.30 Lunch
kl. 12.30-13.30 Isträning
kl. 14.00 Gemensam promenad till hotellet

Priset: 4200:- inkl. 3 Luncher (sön,mån, tis), avslutningsmiddag (tis) , serveras vid ishallen, fysträning på gym, egen camptröja med namn på ryggen samt avslutningsmiddag på tisdagen.

Av detta är anmälningsavgiften på 2000:- och anmälan är binande. Inbetalningen av anmälningsavgiften bekräftar er plats. Anmälningsavgiften fås inte tillbaka vid avbokning, i övrigt betalas pengarna tillbaka mot sjukintyg vid avanmälan pga skada/sjukdom.

Tillkommer FLYG & BOENDE, exemplar - flygresor som ligger ca 1750 per/person Norwegian, hotell finns det från 1100 till 3000 :- får 4 dagar, vi rekommenderar **Sunset Beach Club Hotel Apartments**, 4 dagar kostar 2890:- men boka snabbt.

Campen är öppen för spelare 2007 och tidigare.

Mer info och frågor kontakta DAG WENSTRÖM

Sista bokningsdag 15 augusti.

