

VÄLKOMMEN till SWETEC!

DEFENCE CAMP– 1 dags camp

En utmanande dag med inriktning på övningar som skall utveckla ditt backspel med färdigheter i skridskoåkningen kombinerat med klubbkontroll och avslut. Upplägget är pedagogiskt och följer en röd tråd genom dagen. Ser fram mot denna dagen med er.

Välkomna!

Dag Wenström

Swetec Hockey

CAMP INFORMATION:

ÖPPNAR DÖRRARNA kl. 07.45 i Österås Ishall.

Schema:

07.45 - 08.00 Samling i omklädningsrum 2

08.05 - 08.30 Genomgång/Uppvärmning (ta med hopprep)

09.00 – 10.15 Ispass 1

10.15 – 10.30 Spolning/Mellis

10.30 – 11.30 Ispass 2

11.30 – 12.15 Lunch/Stort Mellis

12.15 – 13.30 Ispass 3

14.00 Avslutning

Kost:

1 st Mellis med frukt/1 st stort mellis med Yougurt, dryck, frukt och SUB (stor macka, ost/skinka)

Välkomna till SWETEC!



Kom ihåg lista

Detta skall du göra och ha med dig på morgon...

Lägg sig tidigt, Sätt klockan, ät en god frukost

Du har med dig...

- Fullt hockeyutrustning
 - Hopprep
- Slipade skridskor
- 2 Hockeyklubbar
- Träningskläder och skor
(glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!

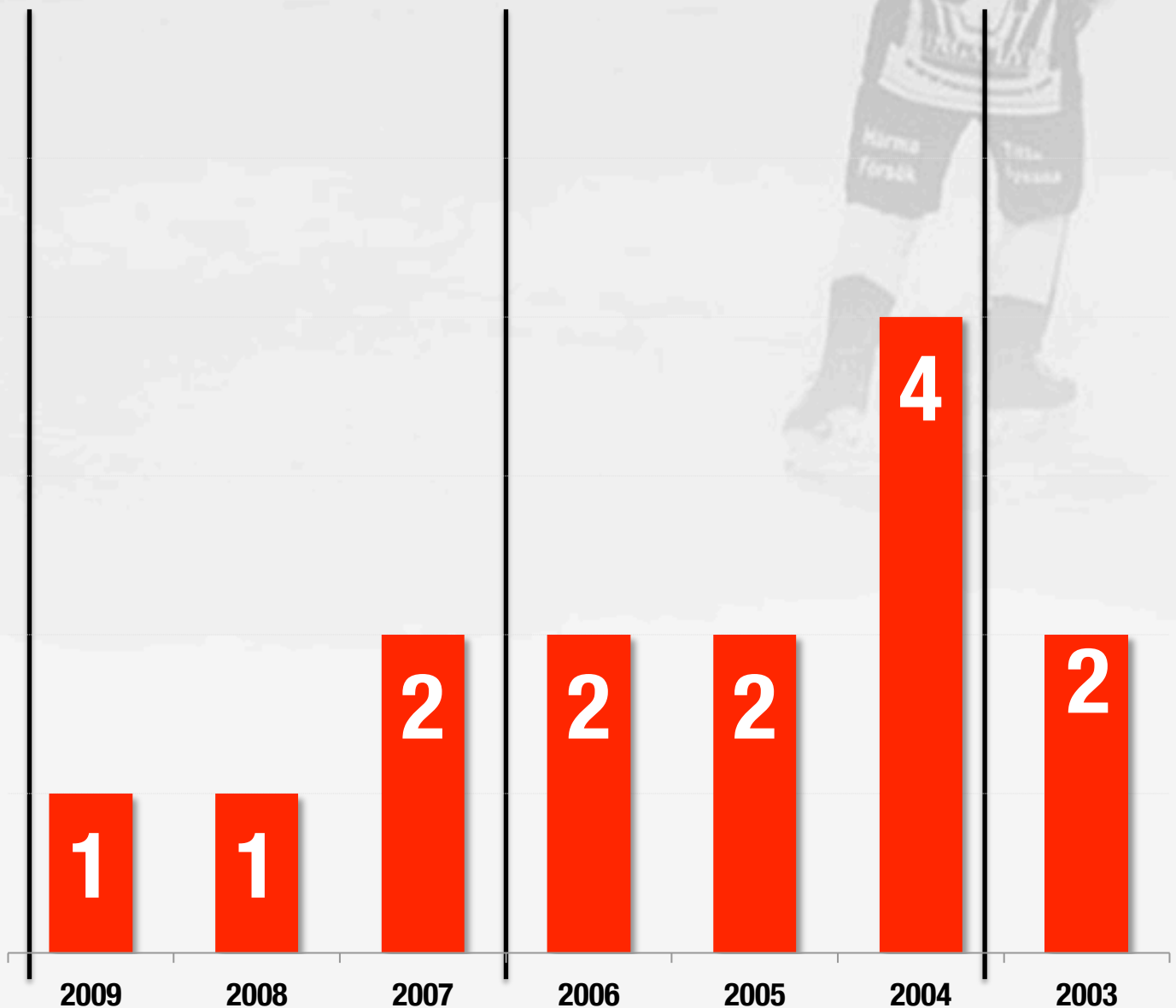
Anmälda spelare

per årskull, 26.november

2009-2007; **4**

2006-2004; **8**

2003; **2**



14 Spelare

Grupp
Omklädningsrum 2

Rasmus Wenström
Gruppledare

Omk.. #	Namn	Efternamn
2	Alwin	Palmqvist
2	August	Kronengen
2	Axel	During
2	Casper	Gustavsson
2	Cesar	Lerebäck
2	Marcus	Sjöberg
2	Neo	Sjöstedt
2	Chris	Urban
Domarr	Naomi	Zonnevjlle
2	Ebbe	Ollson
2	Malte	Torines
2	Enzo	Korum
2	August	Palmlund
2	Max	Brolin