

VÄLKOMMEN till SWETEC!

SKATE&SKILLS – 2 dags camp

Två dagar med tre ispass och fysträning för att utveckla spelarnas kunskaper i SKATE & SKILLS. Så förbered er för två tuffa och lärorika dagar med nya möjligheter och tekniska detaljer.

Välkomna!

Dag Wenström

Swetec Hockey

CAMP INFORMATION:

START: Samling kl. 08.00 i Österås Ishall.

Schema:

- 08.00** Samling i omklädningsrum 2
- 08.15 - 08.30** Uppvärmning (ta med hopprep)
- 09.00 – 10.15** Ispass 1
- 10.15 – 10.30** Spolning/Mellis
- 10.30 – 11.45** Ispass 2
- 11.45 – 12.15** Lunch/Stort Mellis
- 12.15 – 13.30** Ispass 3
- 13.45 – 14.15** Fysträning
- 14.30** Avslutning

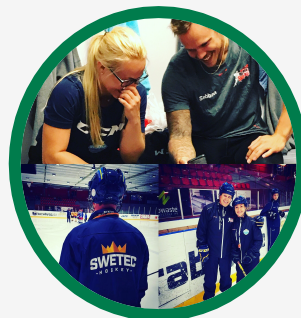
Ledare:

Dag Wenström, Rasmus Wenström, Mikael Lundblad, Magnus Olsson

Kost:

Dag 1 - 2 st Mellis med frukt, lunch, **Dag 2** - 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
- Slipade skridskor
- 2 Hockeyklubbar
- Träningskläder och skor
(glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!

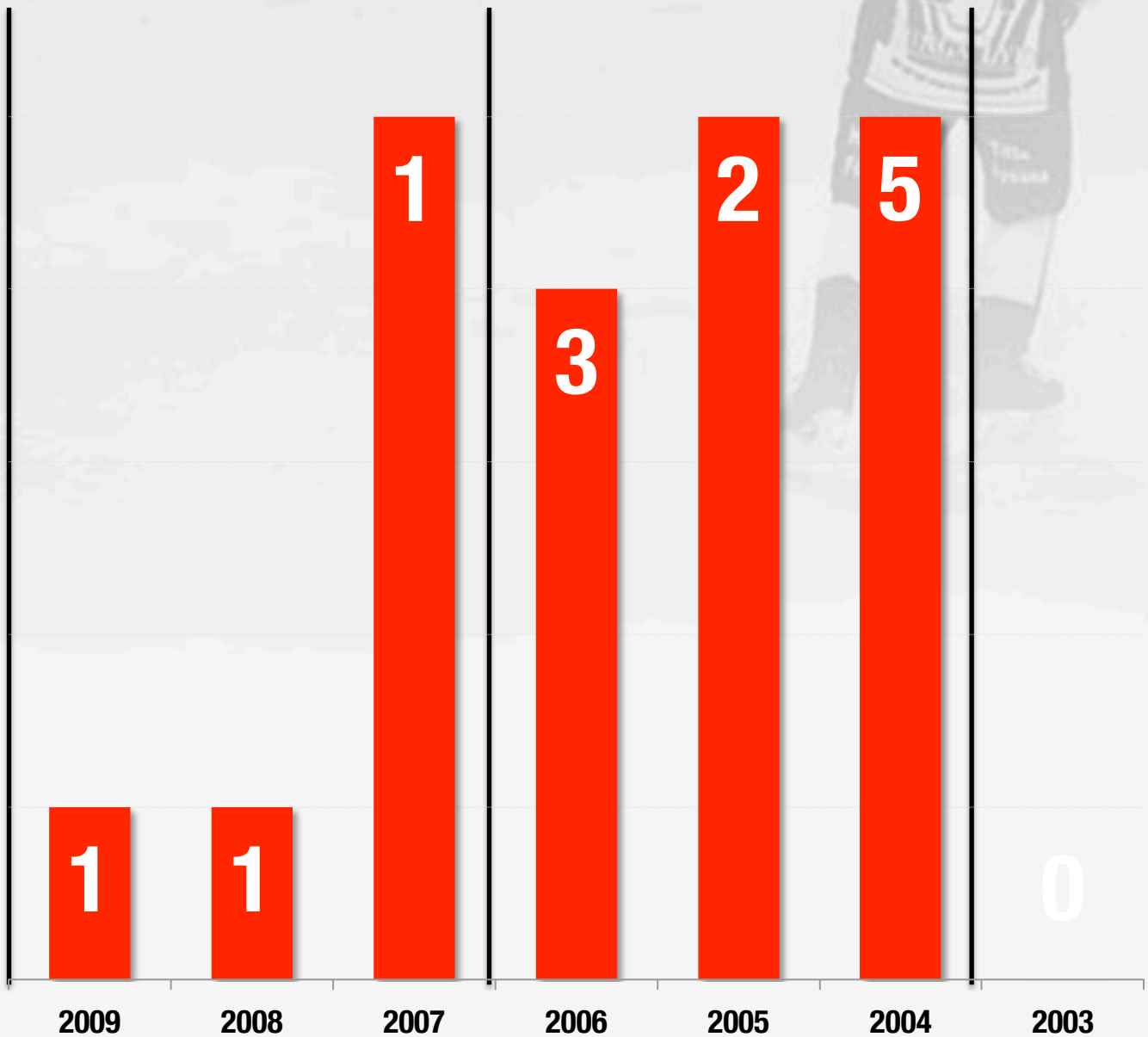
Anmälda spelare

per årskull, 24-25 februari

2009-2007; **3**

2006-2004; **10**

2003; **0**



13 Spelare

Grupp: **BLÅ**
Omklädningsrum **1**

Rasmus Wenström
Gruppledare

Omkl.. #	Namn	Efternamn
1	Lukas	Haugland (Lördag)
1	Benjamin	Ivarsson
1	Alex	Ljung
1	Nils	Briggert
1	Gustav	Månsson
1	Wille	Carlsson
1	Elliot	Simonsen
1	Laurits	Ebbehøj
1	Alwin	Palmqvist (Söndag)
1	Mina	Killingstad
1	Leo	Lundblad
1	Elis	Granqvist
1	Isabell	Killingstad