

VÄLKOMMEN till SWETEC!

SCOOTINGCAMP – 1 dags camp

En utmanande dag med inriktning på övningar som skall utveckla dina färdigheter i **SKOTT** kombinerat med **SKRIDSKOÅKNING** 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:

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
14.00 Avslutning

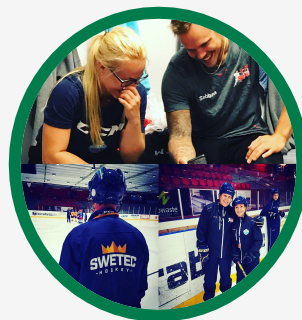
Ledare:

Dag Wenström, Rasmus Wenström, Sebastian Wenström, Martin Nilsson, Mikael Lundblad

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...

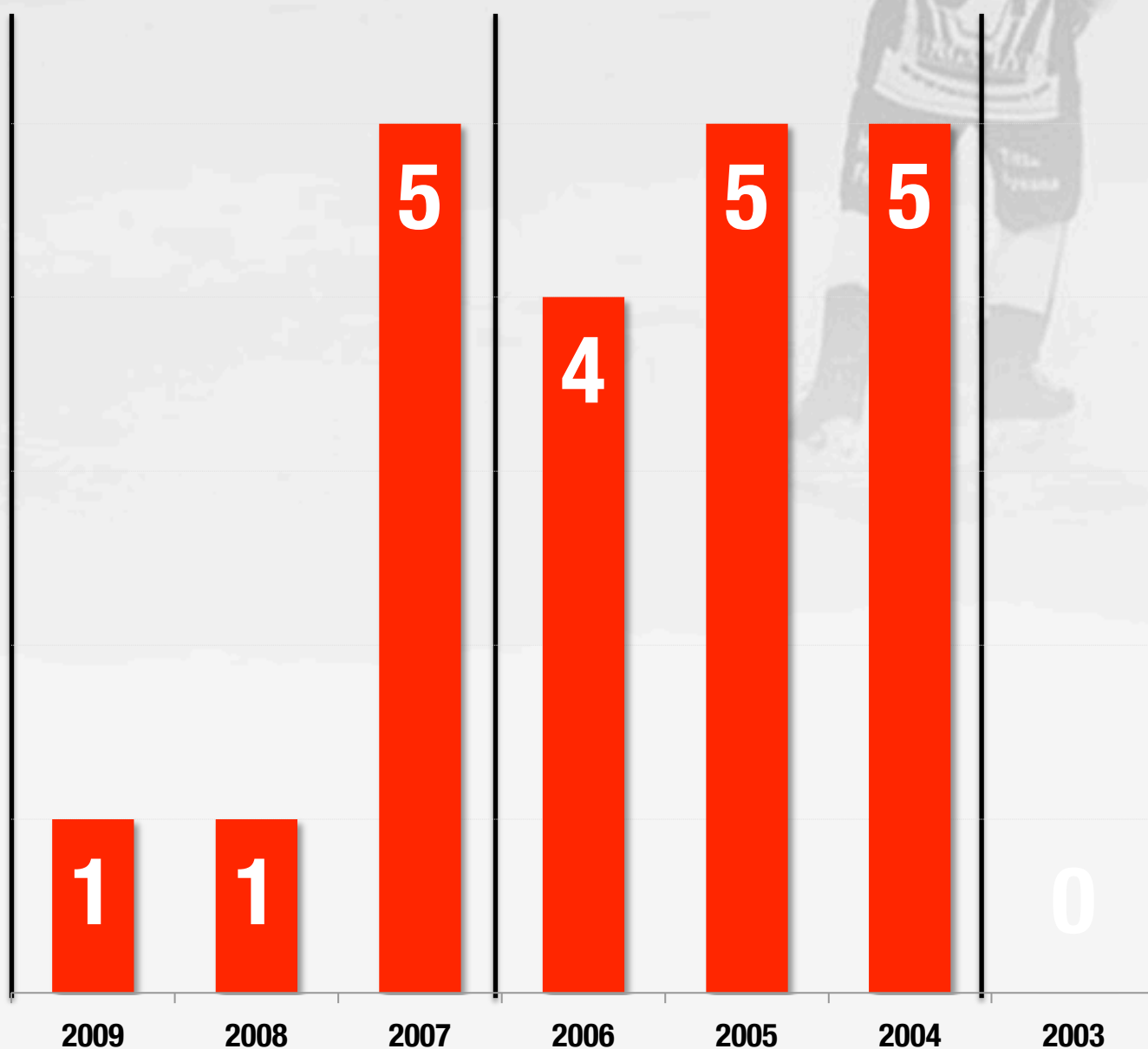
- Fullt hockeyutrustning
- Slipade skridskor
- 2 Hockeyklubbar
- Träningskläder och skor
(glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!

Anmälda spelare

per årskull, 28 januari

2009-2007; **7** 2006-2004; **14** 2003; **0**



10 Spelare

Grupp: BLÅ
Omklädningsrum 1

Rasmus Wenström
Gruppledare

Omk.. #	Namn	Efternamn
1	Chris	Urban
1	Benjamin	Ivarsson
1	Oliver	Nyberg
1	Casper	Gustavsson
1	Isac	Bibit Mattsson
1	Ivan	Notstrand
1	Elvis	Sjölin
1	Eric	During
1	Axel	During
1	Max	Leonsson

11 Spelare

Grupp 2
Omklädningsrum 2

Mikael Lundblad
Gruppledare

Omk.. #	Namn	Efternamn
2	Alwin	Palmqvist
2	Ebbe	Olsson
2	Lukas	Haugland
2	Malte	Lantz Rosdahl
2	Neo	Sjöstedt
2	Carl-Fredrik	Scheutz
2	Mikael	Åkerblom
2	Oliver	Rosen
2	Kayden	Nordahl-Jackson
2	Leo	Lundblad
2	Oliver	Andersson