

## VÄLKOMMEN till SWETEC!

# EASTER CAMP – 1 dags camp

En dag full med olika möjligheter att utveckla dig med skridsko speed och klubbteknik med klubbkontroll. 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.**

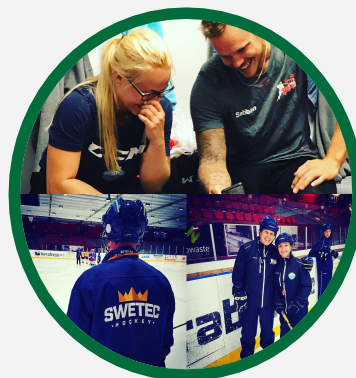
#### Schema:

- 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: 10 st

per årskull, 29 mars

2009-2007; **2**

2006-2004; **7**

2003; **1**

