

Kom ihåg lista

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

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!!

SCHEMA – dag 1

08.30 Öppnar dörren

09.00 Start

09.05-09.45 Genomgång av Skate

09.45-10.00 Frukt

10.00-12.00 Screening/Mätning

12.00-13.00 Lunch

13.00-14.00 Fystester

14.00-14.15 Mellis

14.15-15.45 Fysträning

16.00 Avslutning

SCHEMA – dag 2

Se schema på SPEED SKATE 2 (pdf fil)



DELTAGARE FA 3

1. Simon Bondesson
- 2.
3. Emil Grinsvall
4. Malte Torines
5. Emil Wirzen
6. Elliot Simonsen
7. Oliver Plato
8. Rasmus Persson
9. Ebbe Olsson
10. Elias Olsson
- 11.
12. Isac Andersson
13. Leo Lundblad

LEDARE:

Dagge
Christel (Lör)
Mikael
Magnus (sön)

