

VÄLKOMMEN till SWETEC! SPEED SKATE – 1 dags camp

Ni har bokat en unik camp, finns ingen i Europa med detta upplägg. Två dagar med tre ispass och tre 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:

3 juni i Tyringe

07.45-08.00 Incheckning
08.05-08.30 Genomgång omkl. 1
09.00-10.15 Ispass 1
10.15-10.30 Mellis
10.30-11.45 Ispass 2
11.45-12.15 Stort Mellis
12.15-13.30 Ispass 3
14.00 Avslutning

Ledare:

Dag Wenström, Mikael Lundblad, Magnus Olsson

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 morgnen...

Lägg sig tidigt, Sätt klockan, ät en god frukost

Du har med dig...

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

Gott humör och träningslust!!

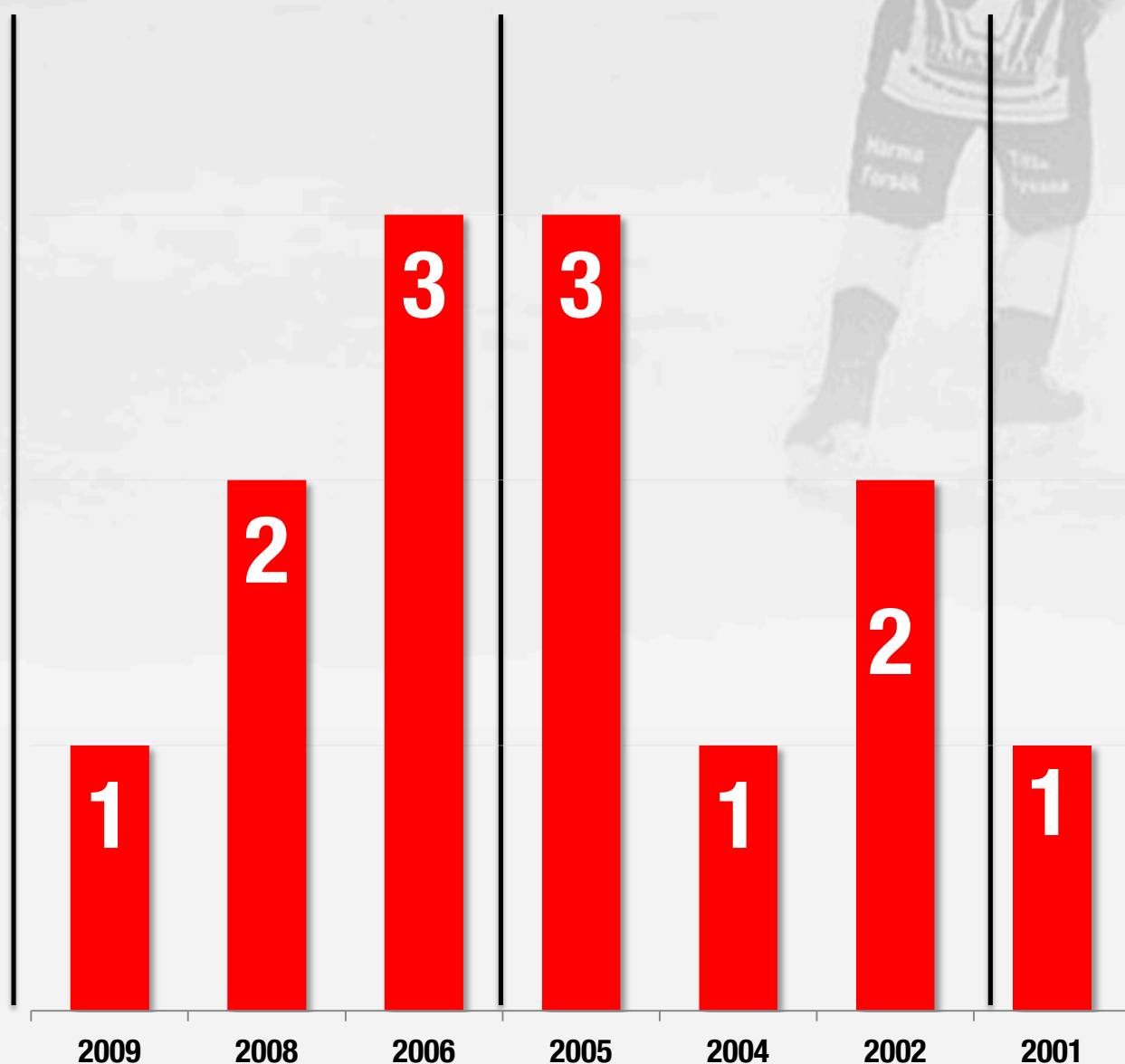
Anmälda spelare 13 st

per årskull, 3 juni

2009-2006; **6**

2005-2002; **6**

2001; **1**



13 Spelare

Grupp: BLÅ
Omklädningsrum 1

Mikael Lundblad
Gruppledare

Omk.. #	Namn	Efternamn
1	Leo	Lundblad
1	Herman	Boger
1	Elvis	Sjölin
1	Alvin	Palmqvist
1	Ebbe	Olsson
1	Oliver	Plato
1	Simon	Bondesson
1	Malte	Torinas
1	Emil	Grinsvall
1	Rasmus	Persson
1	Elliot	Simonsen
1	Emil	Wirzen
1	Elias	Olsson

TESTTIDER

Band	Namn	Test	Tid	Tid	Tid	Tid
1	Leo Lundblad					
2	Herman Boger					
3	Elvis Sjölin					
4	Alvin Palmqvist					
5	Ebbe Olsson					
6	Oliver Plato					
7	Simon Bondesson					
8	Malte Torinas					
9	Emil Grinsval					
10	Rasmus Persson					
11	Elliot Simonsen					
12	Emil Wirzen					
13	Elias Olsson					