

VÄLKOMMEN till SWETEC! DEFENCE CAMP – 1 dags camp

En utmanande dag med inriktning på övningar som skall utveckla ditt backspel med färdigheter i skridskoåkningen kombinerat med klubbkontroll 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:

ÖPPNAR DÖRRARNA kl. 07.45 i Österås Ishall.

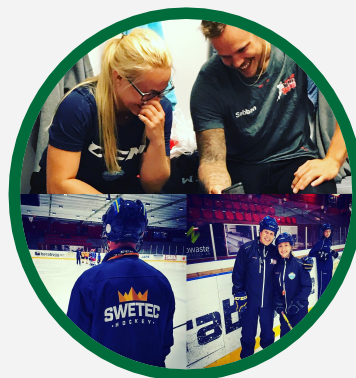
Schema:

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!!

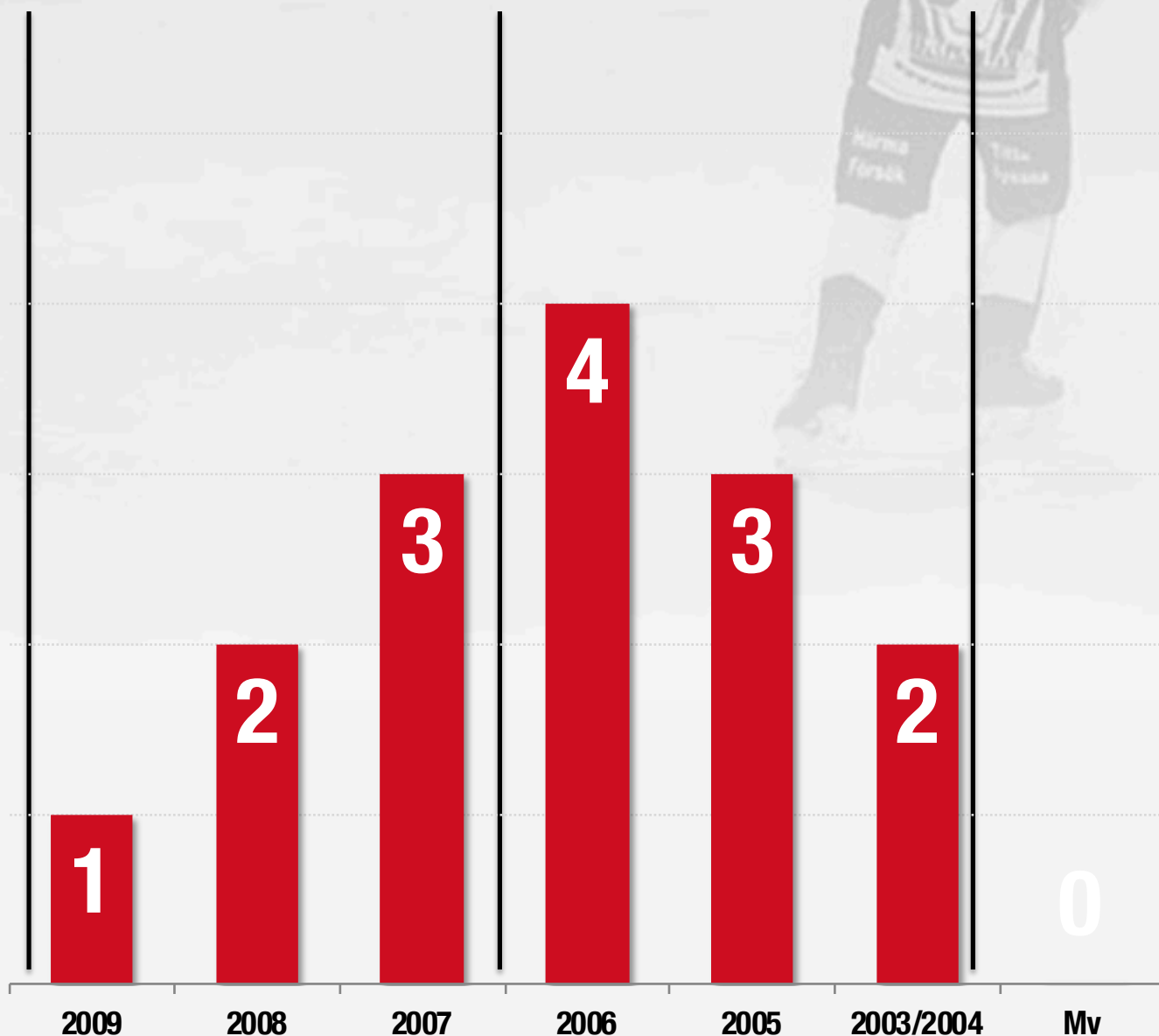
Anmälda spelare: 15 st

per årskull, 28 oktober

2009-2007; **6**

2006-2004; **9**

2001; **0**



15 Spelare

Grupp
Omklädningsrum 2

Mikael Lundblad
Gruppledare

Namn	Efternamn
Alwin	Palmqvist
Ebbe	Olsson
Leo	Lundblad
Lukas	Haugland
Benjamin	Ivarsson
Benjamin	Adolvson
Carl-Fredrik	Scheutz
Max	Häll
Noah	Modig
Viggo	Mutas
Arnold	Sylvestersen
Filip	Hixen
Max	Brolin
Maximilian	Jensen
Elvis	Sjölin