

VÄLKOMMEN till SWETEC Hockey! HÖSTLOVS SKILLS- 2 dags camp

Höstlovscamp i Hässleholm – när den är som bäst!

SWETEC välkomnar er till 2 dagars hockeycamp med stort fokus på utveckling och färdigheter inom ishockey! Vi är en grupp där alla spelare får 3 ispass om dagen och Off-ice träning i hockeyfit. Vårt mål är att varje deltagare skall få med sig nya kunskaper och tips.

Höstlovscampen - vecka 44.

Registreringsmöte torsdag 2 nov kl. 07.45-08.00, campen varar till fredag 14:15

Campens huvudledare:



Mikael Lundberg



Dag Wenström

Välkomna!



SWETEC Hockey är etablerat sedan 2001 av Dag Wenström, en av Sveriges bästa skridsko- och tekniktränare. SWETEC och Dagge anpassar hockeycamp med huvudfokus på moderna skridskoteknik och färdigheter. Off-Ice träning bygger tränings-koncept som utvecklat av Swetec med stor framgång, fokus är stark, snabb och skadefri.



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 (en till off-ice)

Träningskläder och skor

(glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!

Registreringsmöte

Fredag 3 nov kl. 07:45-08:00

Öppningsmöte i Österås Ishall/Hässleholm;

- Hälsa på ledarna och presentation av campen
- Utdelning av träningströja och övrigt
- Orientering om campen

Fördelat på en grupper

- Ansvarig DAG WENSTRÖM/MIKAEL LUNDBLAD

SCHEMA

Dag 1 – Schema

- 07.45 – 08.00 Samling/Incheckning
- 08.00 – 08.15 Information Swetec Camp
- 09.00 – 10.15 Ispass 1 – SKATE
- 10.15 – 10.30 Mellis
- 10.30 – 11.45 Ispass 2 – SKILLS
- 11.45 - 12.30 Lunch
- 12.30 – 14.00 Ispass 3 – KOMBI
- 14.15 – 14.45 Hockeyfit
- 15.00 Avslutning

Dag 2 – Schema

- 07.45 – 08.00 Samling/Incheckning
- 08.00 – 08.30 Hockeyfit
- 09.00 – 10.15 Ispass 1 – SKATE
- 10.15 – 10.30 Mellis
- 10.30 – 11.45 Ispass 2 – SKILLS
- 11.45 - 12.30 Lunch
- 12.30 – 14.00 Ispass 3 – KOMBI
- 14.15 Avslutning

