

VÄLKOMMEN till SWETEC Hockey!

JULCAMP SKILLS– 2 dags camp

Julcamp 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.

Julcampen - vecka 50.

Registreringsmöte lördag 15 dec kl. 07.45-08.00, campen varar till söndag 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 morgnen...

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

Lördag 15 dec 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

