

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.

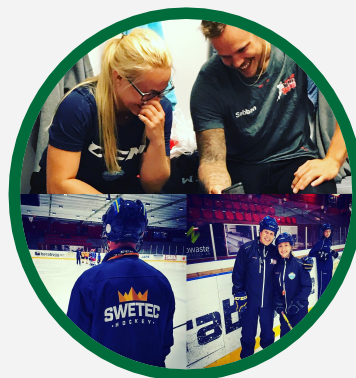
Schema:

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 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!!

14 Spelare

Grupp
Omklädningsrum 2

Dag Wenström
Gruppledare

Namn	Efternamn
Alwin	Palmqvist
Ebbe	Olsson
Maximilian	Jensen
Lukas	Haugland
Ville	Bergström
Anton	Olsson
Matteo	Andersson
Abbe	Nilsson
Ville	Löfstedt
Wille	Strandberg
Oliver	Plato
Wille	Carlsson
Elvis	Sjölin
Zack	Sjöö

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.45 i Österås Ishall

07.45 – 08.00 Omklädningsrummet (Se tavlan vid ingången)

08.05 – 08.30 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)

09.00 – 10.15 ISPASS 1

10.15 – 10.30 Mellis/Spolning (Frukt)

10.30 – 11.45 ISPASS 2

11.45 – 12.15 Lunch/Stort Mellis

12.15 – 13.30 ISPASS 3

14.00 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!