

VÄLKOMMEN till SWETEC! DEFENCE CAMP – 1 dags camp

En utmanande dag med inriktning på övningar som skall utveckla ditt backspel med som BACK. 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.

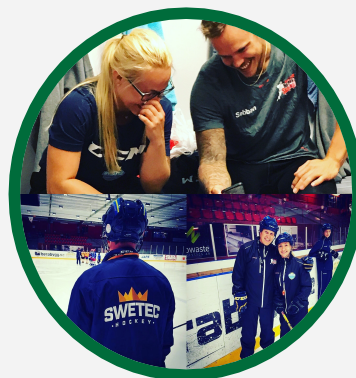
Schema:

- 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!!

Anmälda spelare: 12 st

per årskull, 17 mars

2009-2007; **9**

2006-2004; **3**

2001; **0**

