

VÄLKOMMEN till SWETEC! SKATE & SKILL CAMP– 2 dags

Två dagar med mycket SKATE skills och träna många skott också. Vi kommer även att testa fysträning från Xtraining 3D träning. SÅ ni är hjärtligt välkomna till två unika dagar i eran utveckling.

Välkomna!
Swetec Hockey

CAMP INFORMATION:

Samling kl. 08.00 i Tyrshov/Tyringe i omklädningsrummet

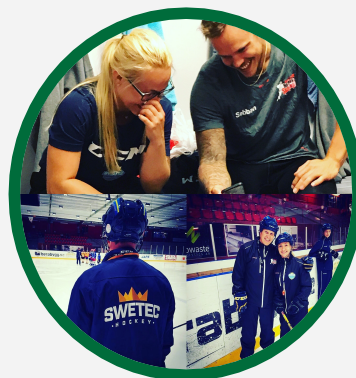
Schema: 1 – 2 juni

08.00 - 08.15 Samling i omklädningsrum (Se tavlan)
08.15 - 08.40 Genomgång/Uppvärmning (ta med hopprep)
09.30 – 10.45 Ispass 1
10.45 – 11.00 Spolning/Mellis
11.00 – 12.15 Ispass 2
12.15 – 12.45 Lunch/Stort Mellis
12.45 – 14.00 Ispass 3
14.15 – 15.00 Fyspass Xhockeyfit
15.15 Avsluta campen

Kost:

1 st Mellis med frukt/1 st stort mellis med Yougurt, dryck, frukt och SUB (stor macka, ost/skinka)

Välkomna till SWETEC och Tyringe!



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!!

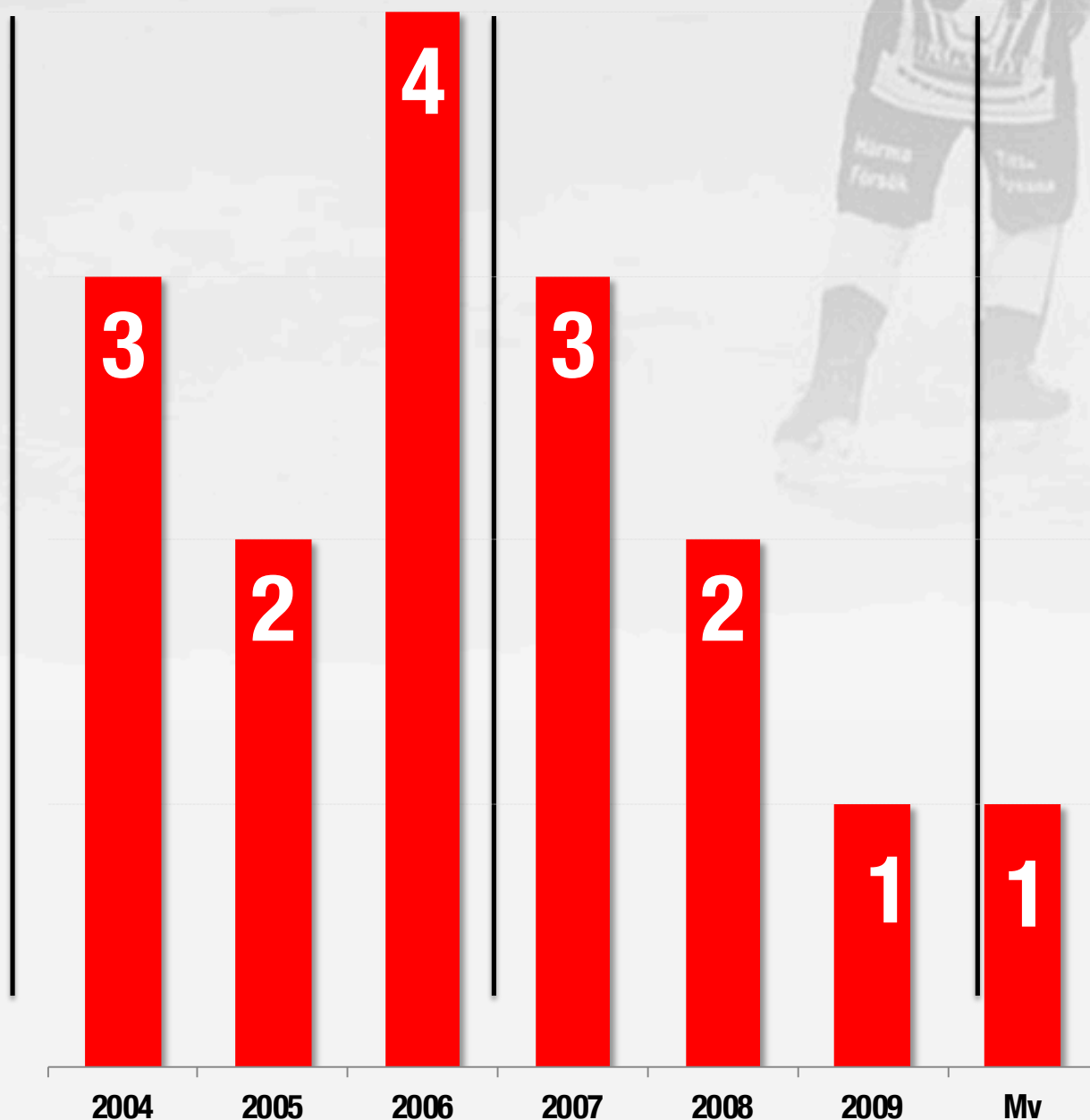
Anmälda spelare: 16 st

per årskull, 1-2 juni

2004-2006; **9**

2007-2009; **6**

MV; **1**



DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 08.00 i Tyrshov/Tyringe

08.00 – 08.15 Omklädningsrummet (Se tavlan vid ingången)

08.15 – 08.30 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)

09.30 – 10.45 ISPASS 1

10.45 – 11.00 Mellis/Spolning (Frukt)

11.00 – 12.15 ISPASS 2

12.15 – 12.45 Lunch/Stort Mellis

12.45 – 14.00 ISPASS 3

14.15 – 15.00 Xhockeyfit

15.15 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!