

VÄLKOMMEN till SWETEC!

XPOWER SKATE CAMP– 1 dags

En dag med många goa övningar för att utveckla din skridskoåkningen, vi kommer göra skridskotester och träna olika fundament i skridskoåkningen tillsammans med speed och puck i åkningen m.m

Välkomna!
Dag Wenström
Swetec Hockey

CAMP INFORMATION:

Samling kl. 07.45 i Tyrshov/Tyringe i omklädningsrummet

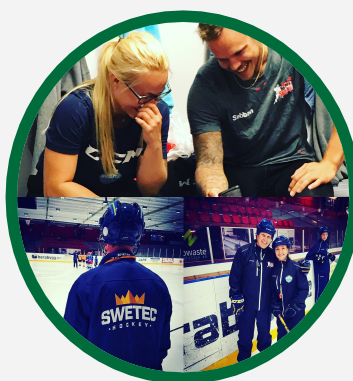
Schema:

07.45 - 08.00 Samling i omklädningsrum (Se tavlan)
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 Fyspass Xhockeyfit
15.00 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!



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...

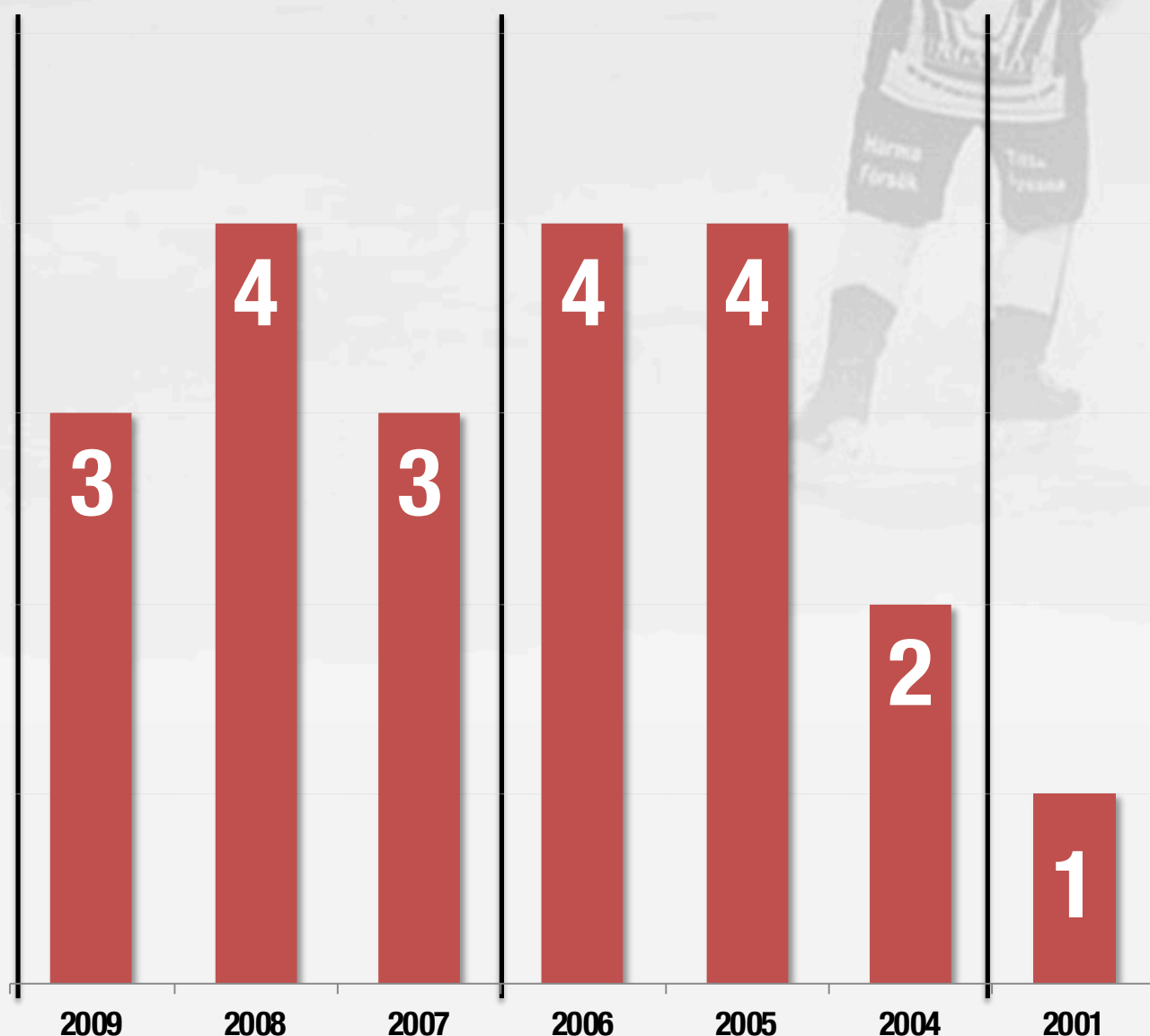
- Fullt hockeyutrustning
 - Hopprep
- Slipade skridskor
- 2 Hockeyklubbar
- Träningskläder och skor
(glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!

Anmälda spelare: 21 st

per årskull, 18 maj

2009-2007; **10** 2006-2004; **10** 2001; **1**



DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.45 i Tyrshov/Tyringe

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 – 14.45 Xhockeyfit

15.00 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!