

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.

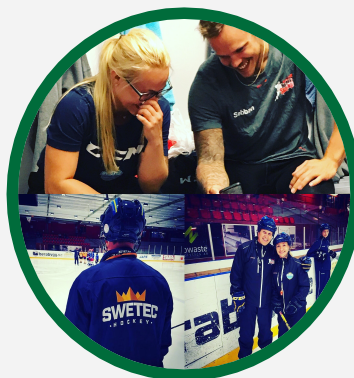
Schema:

07.45 - 08.00 Samling i omklädningsrum 2
08.00 - 08.15 Genomgång/Uppvärmning (ta med hopprep)
09.00 - 10.15 Ispass 1
10.15 - 10.30 Spolning/Mellis
10.30 - 11.45 Ispass 2
11.45 - 12.15 Spolning/Mellis
12.15 - 13.30 Ispass 3
14.00 Avslutning

Kost:

2 st Mellis med frukt, drick och SUB (stor macka, ost/skinka)

Välkomna till SWETEC!



Kom ihåg lista

Detta skall du göra och ha med dig på morgon...

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!!

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.45 i Österås Ishall

07.45 – 08.00 Möte i omkl. rummet (Se tavlan vid ingången)

08.00 – 08.15 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 Mellis/Spolning (Sub/Dryck)

12.15 – 13.30 ISPASS 3

14.00 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!