

VÄLKOMMEN till SWETEC!

CHRISTMAS SKATE – 1 dags camp

En utmanande dag med inriktning på skridskoåkning och teknik. Du skall även göra skridskotester och ha en utvecklande dag.

Ser fram mot denna dagen med er.

Välkomna!
Dag Wenström
Swetec Hockey

CAMP INFORMATION:

ÖPPNAR DÖRRARNA kl. 07.45 i Österås Ishall.

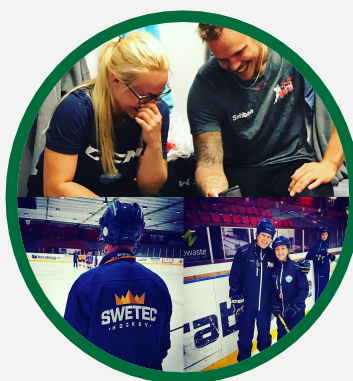
Schema:

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 – 07.30 i Österås Ishall

07.30 – 07.45 Möte i omkl. rummet (Se tavlan vid ingången)

07.45 – 08.00 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)

08.30 – 10.00 SPASS 1

10.00 – 10.15 Mellis/Spolning (Frukt)

10.15 – 11.15 SPASS 2

11.15 – 11.30 Mellis/Spolning (Sub/Dryck)

11.30 – 12.45 SPASS 3

13.15 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!