

VÄLKOMMEN till SWETEC! NYÅRS 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 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!!

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 ISPASS 1

10.00 – 10.15 Mellis/Spolning (Frukt)

10.15 – 11.15 ISPASS 2

11.15 – 11.30 Mellis/Spolning (Sub/Dryck)

11.30 – 12.45 ISPASS 3

13.15 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!