

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

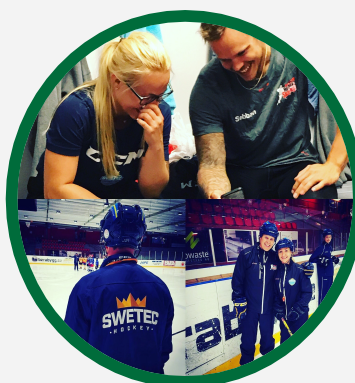
12.15 – 13.30 Ispass 3

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 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!!