

VÄLKOMMEN till SWETEC! SPORTLOVS CAMP

En utmanande dag med inriktning på övningar som skall utveckla dina kunskaper med färdigheter i skridskoåkningen kombinerat med klubbkontroll och avslut. Upplägget är pedagogiskt och följer en röd tråd genom dagen. Ser fram mot denna dagen med er.

Välkomna!

Dag Wenström/Mikael Lundblad
Swetec Hockey

CAMP INFORMATION:

ÖPPNAR DÖRRARNA kl. 07.45 i Österås Ishall.

Schema:

07.45 - 08.00 Samling i omklädningsrum 2

08.05 - 08.30 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 Lunch/Stort Mellis

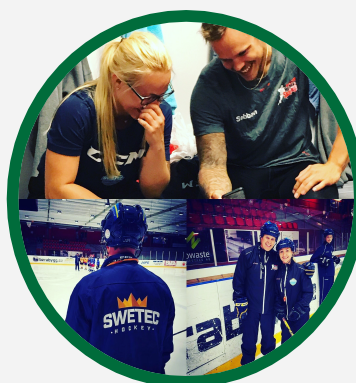
12.15 - 13.30 Ispass 3

Dag 1 13.45 - 14.15 Teori - Xhockeyfit

14.30/14.00 Avslutning

Kost: Mellis med frukt/Lunch kycklingsallad med bröd.

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 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

13.45 – 14.15 Teori – Xtraining (OBS! Gäller dag 1)

14.30 dag 1/14:00 dag 2 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!