

VÄLKOMMEN till SWETEC!

SHOT TO SCORE – 1 dags camp

En dags camp som består av 3 ispass med skridskor- klubbteknik och skott.

Under ispass 1 som är 75 minuter fokuserar vi på skridskorteknik. Ispass 2 och 3 är 75 minuter vardera och innehåller klubbteknik, - skott kombinerat med skridskoåkning. Under denna dagen fokuserar våra duktiga instruktörer på individuell utveckling och arbetar tillsammans med dig, att lyfta dina kunskaper för att använda nästa dag.

Våra proffsiga instruktörerna förstärker dina styrkor och ger dig feedback på vad du kan förbättra.

Förutom 3 ispass får du stort mellis (yoghurt/sub och dricka) mellan ispass 1-2 och frukt.

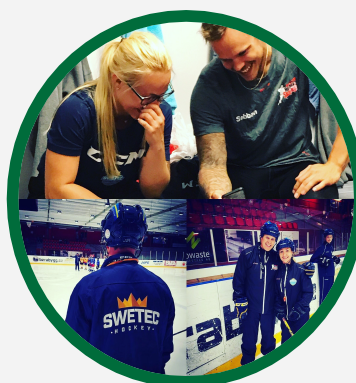
CAMP SCHEMA:

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

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 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!