FAST SKATE 2.0

1 maj, Tyrshov/Tyringe

VÄLKOMMEN till SWETEC!

FAST SKATE – 1 dags camp

1 dag med individen i fokus. Vi jobbar med din skridskoåkning, din klubbteknik och dina skott. Campen innehåller även istester, och videoanalys. Med testerna kan vi följa upp din individuella utveckling över tid genom åter testa på våra kommande camper.

Du kommer att ha många roliga och inspirerande övningar för att bli en bättre ”Skater” Du bör vara en ”swetecare” i grunden för då kan du få ut mycket av dessa 3 ispassen. Vi kommer även att ge dig tips på Office övningar och andra hjälpmedel för att blir duktig på skridskorna och framför allt skadefri.

Dag Wenström/Mikael Lundblad

CAMP INFORMATION:

ÖPPNAR DÖRRARNA kl. 07.15 i Tyrshov/Tyringe.

Schema:

07.15 - 07.30 Incheck in omklädningsrum/Uppdelning
07.30 - 07.45 Genomgång utom hus/Uppvärmning (ta med hopprep)
08.00 – 09.30 Ispass 1
09.30 – 09.45 Spolning/Mellis
09.45 – 11.15 Ispass 2
11.15 – 11.30 Spolning/Mellis
11.30 – 13.00 Ispass 3
13.15– 13.45 Teori/Fys
14.00 Avslutning

Kost:
2 st Mellis med frukt, drick och SUB (stor macka, ost/skinka)

Välkomna till SWETEC!

POWERED BY CCM

FAST SKATE 2.0

1 maj, Tyrshov/Tyringe

Kom ihåg lista

Detta skall du göra och ha med dig på morgen…
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!!

Detta skall följas:

- Uppdelning av spelare omklädningsrummet,1.5-2 mellan
- På isen 1,5 mmellan spelarna.
- Se resten nedan
- Behöver inte duscha efter om man inte vill.

Swetec Hockey riktlinjer för corona virus.

- **Symptom:** KOM INTE TILL ISHALLEN vid minsta sjukdoms symtom som tex förkylningssymptom, ont i halsen eller magproblem.

- **Vattenflaskor:** Alla hanterar sin egen vattenflaska från fyllnad till drickande, dela inte flaska med varandra. Har man glömt fylla flaskan får man vara utan. Drick inte direkt ur kranarna.

- **Hygien, kost och vila**: En god hygien är viktigt för att undvika infektioner så duscha så snart som möjligt efter träning, byt om till torra kläder för att minska risken för avkylning. Dela inte handdukar och schampoflaskor. Tvätta händerna ofta. Tvätta era underställ efter varje träning.

Tröja: lägg direkt i tvättkassen efter campen för tvätt.

Swetec Hockey/Dag Wenström

POWERED BY CCM

FAST SKATE 2.0

1 maj, Tyrshov/Tyringe

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.00 i Tyrshov Ishall

07.15 – 07.30 Uppdelning i omkl. rummet (Se tavlan vid ingången)

07.30 – 07.45 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)

08.00 – 09.30 ISPASS 1

09.30 – 09.45 Mellis/Spolning (Frukt)

09.45 – 11.15 ISPASS 2

11.15 – 11.30 Mellis/Spolning (Sub/Dryck)

11.30 – 13.00 ISPASS 3

13.15 – 13.45 Teori/Fys

13.45 – 14.00 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!

POWERED BY CCM

FAST SKATE 2.0

1 maj, Tyrshov/Tyringe

16 Spelare

Grupp
Omklädningsrum 3-4

Dag Wenström
Mikael Lundblad

Namn	Efternamn
Axel	Jonsson
Lucas	Klasson
Alwin	Palmqvist
Lukas	Haugland
Milo	Dojcinovski
Elliot	Simonsen
Sixten	Medin
Erik	Einarsson
Elof	Einarsson
Leo	Lundblad
Pontus Von	Rainsls
Alfred	Ingelsten
Wilmer	Bolid
Philip	Neergaard
Otto	Gregersen
Arvid	Ericsson

POWERED BY CCM