

VÄLKOMMEN till SWETEC! PAY`N SKATE 2.0

NU ÄR DE DAGS FÖR EFTERSÄSONG – PAY`N SKATE!

Under 7 tisdagar vi hockeyskating samt teknik träning i världsklass!

Vi fokuserar på basteknik – balans – kroppskontroll med skating och klubbkontroll med olika teknik, finter och skott i Tyrshov Ishall. Träningarna är 90 intensiva minuter med inriktning på individen och med egen utveckling.

Samlingstid: Mellan 18.15 -18.30

Omk. 3 – 4 med ändringar (Se reglerna sida 2 - Corona)

Startid: 19.00-20.30 med samling 18.30 varje gång.

Datumen: 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6 och 9/6.

Schema

18.15-18.30 Samling omklädningsrum

18.30 genomgång/Tröjutdelning

18.55 Sitta i båset

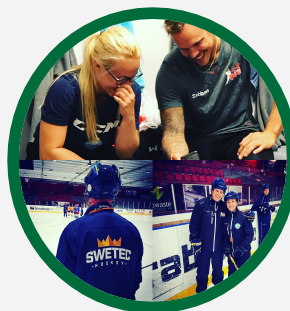
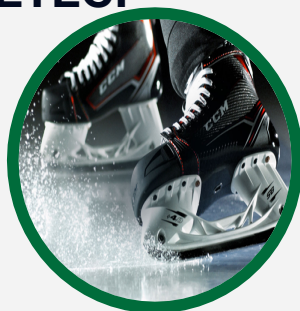
19.00-20.30 Isträning

20.35 lämna in träningströjorna.

Ledare:

Dag Wenström och Mikael Lundblad

Välkomna till SWETEC!



Du har med dig...

- Fullt hockeyutrustning
- Hopprep/Elastisk band
 - Slipade skridskor
 - 2 Hockeyklubbar

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 flaskor 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**