

VÄLKOMMEN till SWETEC! HÖSTLOVS CAMP 2020

En camp där vi skall träna Skills&Skate för att sedan mäta era kunskaper att utföra skills i tidtagning och tävla. Vi tror att det kommer bli en annat fokus för dig som spelare att utveckla dina kunskaper för framtidens prestationer.

Ser fram mot dessa dagar med er.

Välkomna!
Dag Wenström
Skills Coach

CAMP INFORMATION:

ÖPPNAR BÅDA DAGARNA DÖRRARNA kl. **07.30** i Österås Ishall.

Schema: Dag 1 - 2

07.30 - 07.45 Samling i omklädningsrum 1-2

07.45 - 08.00 Genomgång/Uppvärmning (ta med hopprep)

08.30 - 09.45 Ispass 1 - Skate

09.45 - 10.00 Spolning/Mellis

10.00 - 11.15 Ispass 2 - Skills

11.15 - 11.45 Spolning/Mellis

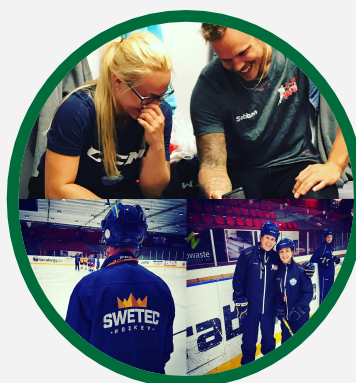
11.45 - 13.00 Ispass 3 Skills&Skate Games

13.30 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!!

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 – 09.45 ISPASS 1 - Skate

09.45 – 10.00 Mellis/Spolning (Frukt)

10.00 – 11.15 ISPASS 2 - Skills

11.15 – 11.45 Mellis/Spolning (Sub/Dryck)

11.45 – 13.00 ISPASS 3 – Skate&Skills Games

13.30 AVSLUTNING

Kunskap är viktigt för att kunna prestera på MATCH!