



JULSKILLS 22

18 december Österås Ishall



JULSKILLS

18 december 2022

Välkomna till JULSKILLS 2022.

1 dagars camp med IshockeyPT – Dag Wenström, det är 3 ispass i Österås Ishallsom som du får möjlighet att träna med en av Sveriges mest bokade skatecoacher DAG WENSTRÖM av Elite spelare som bl.a NHL spelaren Simon Edvinsson, SHL spelare som Hampus Plato. Vill du ta din kunskaper till ny nivå?

Campens innehåll:

Pass 1 – SKATE

Pass 2 – SKATING WITH PUCK

Pass 3 – SKATE & SKILLS IN GAME -SKOTT

VIDEOANALYS

Boka video av åkningen, med tips att jobba vidare med efter campen och lägger in i en profil i WINNERHEAD. OBS! Måste bokas innan campen, kommer inbjudan 2 dagar innan via mail.

Vi Syns!

Dagge

Campansvarig



Campens information

Plats: Österås Ishall

Datum: 18 december

Mat: ingår inte, Ta med egen mat + mellis

Boende: ingår inte

Platser: 12 platser (individuellt utb.)

Spelare födda 2010 och äldre

Pris: 1495kr

Campens program

08.00 samling omkl. 1- 2

08.05-08.25 Genomgång

08.30-08.45 egen värming

09.00 – 10.15 Ispass 1

10.15 – 10.30 Spolning

10.30 – 11.45 Ispass 2

11.45 – 12.15 Ledigt

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.45 - 14.00 Slut för dagen



Kom ihåglista

Det du skall veta och ha med dig till campen. ...

Lägg dig i tid, sätt väckarklockan, ät en god frukost

Packlista, inför campen....

- HOPPREP/SJIPPETOV
- Elastisk band/Elastisk gummibånd (finns biltema/xxl mm)
- Fullt hockeyutrustning
- Slipande skridskor
- 2 Hockeyklubbor (en till offi-ice)
- Vattenflaska
- Fys/underkläder
- Matsäck/Madpakke

Välkomna!

Påmälda spelare 10

per årskull, 18 dec (uppdaterad 221215)



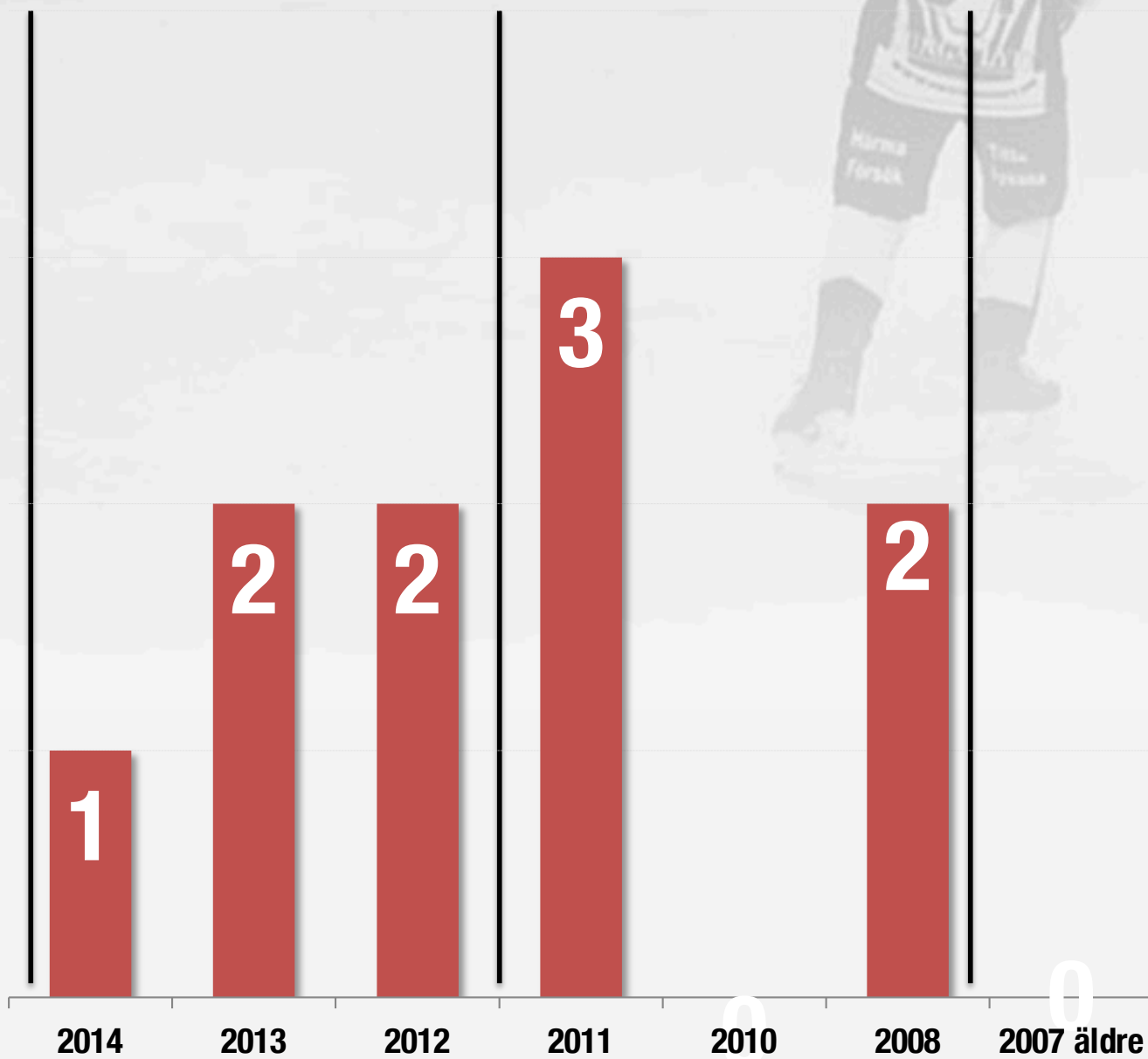
2014-2012; **5**



2011-2008; **5**



2001 äldre **0**





1 DAGS SCHEMA

Österås Ishall/Hässleholm



SCHEMA

- 08.00 – 08.15 samling omkl. 1- 2
- 08.15 – 08.30 Genomgång
- 08.30 – 08.45 Uppvärmning
- 09.00 – 10.15 ISPASS 1
- 10.15 – 10.30 Spolning/Vila
- 10.30 – 11.45 ISPASS 2
- 11.45 – 12.15 Spolning/Vila
- 12.15 – 13.30 ISPASS 3
- 13.45 – 14.00 Avslutning

Tack för en bra dag.
SWETEC

SWETEC Partner

XTRAINING
HOCHEYFIT

POWERED BY **CCM**