



FAST SKATE 2

28 maj 2023, Tyrshov/Tyringe

VÄLKOMMEN till SWETEC! FAST SKATE 2

FAST SKATE 2 I TYRINGE!

1 dags camp i FAST SKATE 2 i Tyringe av 2 camper (14/5). Vi kommer "gnugga" SKATING tekniken tillsammans med KLUBBTEKNIK. Varje camp har tre ispass 75 min per/pass, vi kommer sätta ihop "SKILLSSEN" samt ha hjälpmedel som tidtagning m.m för att optimera din spelarutveckling.

Samlingstid: 07.45-08.00

Omkl. 1 – 2 med ändringar

Startid: 08.00

Schema

08.00 samling omkl. 2

08.05 Genomgång av campen

09.00 – 10.15 Ispass 1

10.15 – 10.30 Spolning/Vila

10.30 – 11.45 Ispass 2

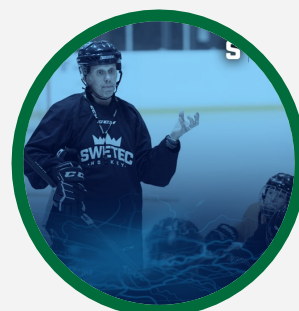
11.45 – 12.15 Spolning/Vila

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.45 – 14.00 Avslutning

Ledare:

Dag Wenström/Marcus/Mikael



SWETEC powered by

CCM



FAST SKATE 2

28 maj 2023, Tyrshov/Tyringe

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!



FAST SKATE 2

28 maj 2023, Tyrshov/Tyringe

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.30 i TYRSHOV

- 07.45 – 08.00 Möte i omkl. rummet (Se tavlan vid ingången)
- 08.00 – 08.15 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)
- 09.00 – 10.15 ISPASS 1
- 10.15 – 10.30 Mellis/Spolning
- 10.30 – 11.45 ISPASS 2
- 11.45 – 12.15 Mellis/Spolning
- 12.15 – 13.30 ISPASS 3
- Ca 14.00 AVSLUTNING



FAST SKATE 2

28 maj 2023, Tyrshov/Tyringe

Anmälda spelare: 25 st
per årskull, 10 maj

2013-2011; **13**

2010-2009; **4**

2007; **3**

