



JULCAMP 23

29 december 2023, Österås/Hässleholm

VÄLKOMMEN till SWETEC!

JULCAMP I HÄSSLEHOLM!

1 dags camp, under mellandagarna kommer vi "gnugga" SKATE&SKILLS med tre ispass 75 min per/pass samt ett rörlighetspass. Vi har fokus på teknikutveckling samt på dig som individ. Övningarnas inriktning kopplas till matcher.

FÖRSÄLJNING SHOPEN

Ni har möjlighet att shoppa i vår mobila SHOP. Vår konfektion håller högsta klass från CCM, T-shirts, kepsar och mössor m.m.

Passa på nu för vi har nersatta priser.



Samlingstid: 07.45-08.00

Omkl. 3 – 4 med ändringar

Startid: 08.00

Schema

08.00 samling omkl. 3 - 4

08.05 Genomgång/Teori

08.25 – 08.40 Fyspass/Rörlighet

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

CA 13.45 – 14.00 Avslutning

Välkomna!

Dag Wenström, Marcus Sjöstedt och Johan Svensson.



SWETEC powered by

CCM



JULCAMP 23

29 december 2023, Österås/Hässleholm

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!



JULCAMP 23

29 december 2023, Österås/Hässleholm

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.30 i Österås Ishall

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



JULCAMP 23

29 december 2023, Österås/Hässleholm

Anmälda spelare: 24 st

per årskull, 29 december

2006-2010; **8**

2011-2013; **13**

Sparrisar; **3**

