



# SPORTLOV SWEDEN 24

22-23 Februari 2024, Österås/Hässleholm

## VÄLKOMMEN till SWETEC!

### SPORTLOVSCAMP I HÄSSLEHOLM!

2 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:** 07.30-07.45

**Omkl.** 3 – 4 med ändringar

**Startid:** 07.45 (ISTART 08:30)

### Schema

07.30 samling omkl. 3 – 4

07.45 - 08.00 Genomgång/Teori

08.00 – 08.15 Uppvärmning

08.30 – 09.45 Ispass 1

09.45 – 10.00 Spolning/Vila

10.00 – 11.15 Ispass 2

11.20 – 11.35 Spolning/Vila

11.45 – 13.00 Ispass 3

CA 13.15 Avslutning

### Schema Sparrisar

09.30 samling omkl.2

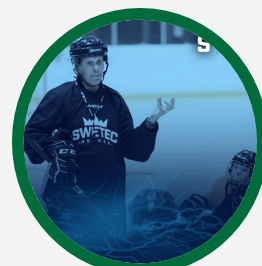
10.00-11.15 Ispass 1

10.15-11.45 Vils

11.45-13.00 Ispass 2

### Välkomna!

Dag Wenström



SWETEC powered by

**CCM**



# SPORTLOV SWEDEN 24

22-23 Februari 2024, 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!**



# SPORTLOV SWEDEN 24

22-23 Februari 2024, 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)

08.30 – 09.45 ISPASS 1

09.45 – 10.00 Mellis/Spolning

10.00 – 11.15 ISPASS 2

11.20 – 11.45 Mellis/Spolning

11.45 – 13.00 ISPASS 3

Ca 13.15 varje dag - AVSLUTNING