



POWERSKATE SWEDEN

24 mars 2024, Österås/Hässleholm

VÄLKOMMEN till SWETEC! POWERSKATING SWEDEN

POWERSKATING I HÄSSLEHOLM!

1 dags camp, med fokus på din individuella utveckling. Att lära sig mer om skridskotekniken och kroppskontroll är viktig. Ta chansen att lyfta ditt backspel till nästa nivå.

Samlingstid: 07.45-08.00

Omk. 3-4 med evt. ändringar

Startid: 08.00

Schema

08.00 samling omkl. 3-4

08.05 Genomgång av campen

09.00 – 10.15 Ispass 1

10.15 – 10.30 Spolning/Vila

10.30 – 11.45 Ispass 2

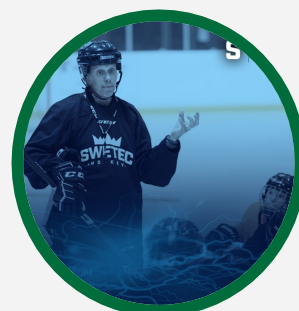
11.45 – 12.15 Spolning/Vila

12.15 – 13.30 Ispass 3

13.45 – 14.00 Avslutning

Ledare:

Dag Wenström,



SWETEC powered by

CCM



POWERSKATE SWEDEN

24 mars 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!

SWETEC powered by

CCM



POWERSKATE SWEDEN

24 mars 2024, Österås/Hässleholm

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.45 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 13.45 AVSLUTNING