



SUMMER SKILLS

21 juli, 2024, Tyrshov/Tyringe

VÄLKOMMEN till SWETEC! SUMMER SKILLS

SUMMER SKILLS I TYRINGE!

1 dags camp, lite härliga skills i Tyringe. Vi kommer utmana er i Skridskoutvecklingen och kombinera detta med klubba & pusk = SKATE & SKILLS. Blir lärorika dagar i Tyrshov....

En viktig del i Swetec Hockey program är – **skate fundament, kropps/skär kontroll, motoriska skills** med **koordination** i vår unika inläring, du skall även bli medveten om **VARFÖR** du gör det, **HUR** det skall göras och **NÄR** det skall göras.

Samlingstid: OBS! 07.45

Omk. 1 med evt. ändringar

Startid: 08.00

Schema Söndag

07.45 samling omklädningsrummet

08.00 Genomgång av campen

09.00 – 10.15 Ispass 1/Skate

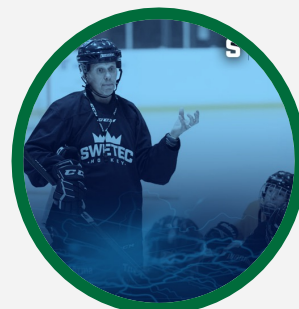
10.15 – 10.30 Spolning/Vila

10.30 – 11.45 Ispass 2/Skills

11.45 – 12.00 Spolning/Vila

12.00 – 13.15 Ispass 3

13.15 Avslutning



SWETEC powered by

CCM



SUMMER SKILLS

21 juli, 2024, 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!



SUMMER SKILLS

21 juli, 2024, Tyrshov/Tyringe

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.45 i Tyrshov/Tyringe

07.45 Möte i omkl. rummet (Se tavlan vid ingången)

08.00 – 08.35 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)

09.00 – 10.15 ISPASS 1/Skate

10.15 – 10.30 Mellis/Spolning

10.30 – 11.45 ISPASS 2/Skills

11.45 – 12.00 Mellis/Spolning

12.00 – 13.15 ISPASS 3/Skills kombi

13.15 AVSLUTNING på isen