



PRESEASON CAMP

21 april 2024, Tyrshov/Tyringe

VÄLKOMMEN till SWETEC! PRESEASON CAMP

PRECAMP I TYRINGE!

1 dags camp, vi startar försäsongen med tester & skillsträning. Vi kommer starta med skridskotester och sedan "gnugga" SKILLS med ispass på 75 min per/pass sammanlagt. Vi har fokus på att analysera dina förutsättningar inför försäsongen och sedan köra även teknikutveckling.

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: 07.00-07.15

Omkl. 1-2 med evt. ändringar

Startid: 07.15

Schema

07.00 samling omkl. 1-2

07.05 Genomgång av campen

08.00 – 09.30 Ispass 1/Tester m.m

09.30 – 09.45 Spolning/Vila

09.45 – 11.00 Ispass 2/Skills

11.00 – 11.15 Spolning/Vila

11.15 – 12.30 Ispass 3

13.45 – 14.00 Avslutning



SWETEC powered by

CCM



PRESEASON CAMP

21 april 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!



PRESEASON CAMP

21 april 2024, Tyrshov/Tyringe

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.00 i Tyrshov/Tyringe

- 07.00 – 07.10 Möte i omkl. rummet (Se tavlan vid ingången)
- 07.10 – 07.25 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)
- 08.00 – 09.30 ISPASS 1/Istester
- 09.30 – 09.45 Mellis/Spolning
- 09.45 – 11.00 ISPASS 2/Skills
- 11.00 – 11.15 Mellis/Spolning
- 11.15 – 12.30 ISPASS 3/Skills kombi
- 12.30 AVSLUTNING på isen