



CCM CHALLENGE 1

12 maj 2024, Jösserinken/Mörnum

VÄLKOMMEN till SWETEC! CCM CHALLENGE 1

CHALLENGE I MÖRRUM!

1 dags camp, första gången vi kör camp i Mörrum. (Kört med Mörrum Hockey tidigare). Vi kommer utmana er i Skridskoutvecklingen och kombinera detta med klubba & puska = SKATE & SKILLS. Blir en lärorik dag i Mörrum....

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! 07.30

Omk. 1-2 med evt. ändringar

Startid: 07.45

Schema

07.30 samling omklädningsrummet

07.45 Genomgång av campen

08.30 – 09.45 Ispass 1/Skate

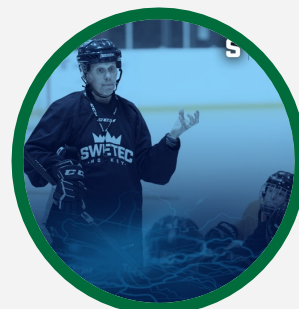
09.45 – 10.00 Spolning/Vila

10.00 – 11.15 Ispass 2/Skills

11.15 – 11.45 Spolning/Vila

11.45 – 13.00 Ispass 3

13.00 Avslutning



SWETEC powered by

CCM



CCM CHALLENGE 1

12 maj 2024, Jösserinken/Mörnum

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!



CCM CHALLENGE 1

12 maj 2024, Jösserinken/Mörtrum

DAGS SCHEMA

ÖPPNAR DÖRRARNA – 07.15 i Jösserinken/Mörtrum

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

07.30 – 07.45 Genomgång/Uppvärmning (10 hopprep/Töjningar)

08.30 – 09.45 ISPASS 1/Skate

09.45 – 10.00 Mellis/Spolning

10.00 – 11.15 ISPASS 2/Skills

11.15 – 11.45 Mellis/Spolning

11.45 – 13.00 ISPASS 3/Skills kombi

13.00 AVSLUTNING på isen