

VÄLKOMMEN till SWETEC! FAST SKATE 2 – 1 dags camp

En utmanande dag med inriktning på övningar som skall utveckla dina färdigheter i skridskoåkningen kombinerat med klubbkontroll och avslut. Upplägget är pedagogiskt och följer en röd tråd genom dagen. Ser fram mot denna dagen med er.

Välkomna!

Dag Wenström

Swetec Hockey

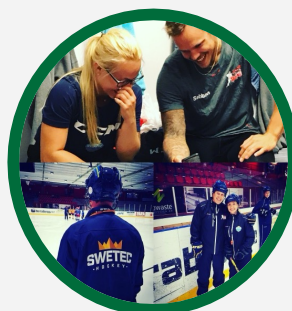
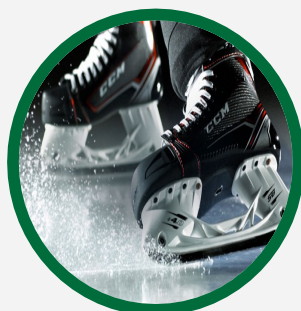
CAMP INFORMATION:

START: Samling kl. 08.00 i Österås Ishall.

Schema:

- 08.00** Samling i omklädningsrum 2
- 08.15 - 08.30** Uppvärmning (ta med hopprep)
- 09.00 – 10.15** Ispass 1
- 10.15 – 10.30** Spolning/Mellis
- 10.30 – 11.45** Ispass 2
- 11.45 – 12.15** Vila/Egen mellis
- 12.15 – 13.30** Ispass 3
- 13.30** Avslutning

Välkomna till SWETEC!



Kom ihåg lista

Detta skall du göra och ha med dig på morgnen...

Lägg sig tidigt, Sätt klockan, ät en god frukost

Du har med dig...

- Fullt hockeyutrustning
- Slipade skridskor
- 2 Hockeyklubbar
- Träningskläder och skor
(glöm inte overall)

Gott humör och träningslust!!