



# HÖSTLOVSCAMP

31/10 – 1/11, Österås Ishall/Hässleholm



# HÖSTFERIE HOCKEY

SWETEC powered by

**CCM**

## VÄLKOMMEN till SWETEC! HÖSTLOVSCAMP 24

2 dagar med många roliga och utvecklande övningar. Det vara några spännande övningar också som kommer utmana dig i din kunskap. Så välkomna till renoverade Hässleholms Ishall.

**Välkomna!**  
**Dag Wenström**  
**Swetec Hockey**

### CAMP INFORMATION:

**DÖRREN** öppnas kl. 07.45

**START:** Genomgång kl. 08.00 i Österås Ishall/Hässleholm

### Schema:

**07:45** Samling i omklädningsrum 1-2  
**08:00 – 08.15** Genomgång/Uppvärmning (ta med hopprep)  
**09.00 – 10.15** Ispass 1  
**10.15 – 10.30** Spolning  
**10.30 – 11.45** Ispass 2  
**11.45 – 12.15** Spolning/Paus  
**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!!**