

VÄLKOMMEN till SWETEC!

JULCAMPEN 30 DECEMBER I HÄSSLEHOLM!

1 dags camp, under mellandagarna kommer vi "gnugga" SKATE&SKILLS med tre ispass 75 min per/pass samt ett rörlighetspass. Vi har fokus på teknikutveckling samt på dig som individ. Övningarnas inriktning kopplas till matcher.

FÖRSÄLJNING SHOPEN

Ni har möjlighet att shoppa i vår mobila SHOP. Vår konfektion håller högsta klass från CCM, T-shirts, kepsar och mössor m.m.
Passa på nu för vi har nersatta priser.



Samlingstid: 07.30-07.45

Omk. 3 – 4

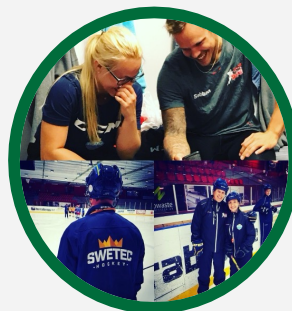
Startid: 07.45 (ISTART 09:00)

Schema

07.30 samling omkl. 3 – 4
07.45 - 08.00 Genomgång/Teori
08.00 – 08.15 Uppvärmning
09.00 – 10.15 Ispass 1
10.15 – 10.30 Spolning/Vila
10.30 – 11.45 Ispass 2
11.45 – 12.15 Spolning/Vila
12.15 – 13.30 Ispass 3
13.30 Avslutning

Välkomna!

Dag Wenström/Marcus Sjöstedt/Johan Svensson



Kom ihåg lista

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

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!!