

VÄLKOMMEN till SWETEC!

SPORTLOVSCAMP 21 FEBRUARI 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 IS 08:30)

Schema

07.30 samling omkl. 3 – 4

07.45 - 08.00 Genomgång/Uppvärmning

08.30 – 09.45 Ispass 1

09.45 – 10.00 Spolning/Vila

10.00 – 11.15 Ispass 2

11.15 – 11.45 Spolning/Vila

11.45 – 13.00 Ispass 3

13.00 Avslutning på isen

Välkomna!

Dag Wenström



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!!

Anmälda spelare

per årskull, 21 februari

2014-2012; **16**

2011-2009; **4**

Goalie; **0**

