



Smålands Ishockeyförbund

Program Smålandslägret
Elitfönster Arena, Lenhovda
1-3 mars 2019
Team 04

FREDAG 1 MARS	TID	AKTIVITET	PLATS
	17:30	Samling	Elitfönster Arena
	18:00	Föräldrainformation	Teorilokalen Plan 2
	18:00-19:00	Fyspass	Sporthall/Borgen
	19:30	Teori - Förberedelseträning, kost, sömn	Elitfönster Arena
	21:00	Kvällsmål	Elitfönster Arena
	22:00	"Lights Out"	Smedjan
LÖRDAG 2 MARS	TID	AKTIVITET	PLATS
	07:30	Frukost	Elitfönster Arena
	08:45-09:30	MV-pass	Elitfönster Arena
	08:45-09:30	Teori Video	
	09:30-11:00	Ispass	Elitfönster Arena
	11:15	Fyspass	Sporthall
	12:30	Lunch	Borgen
	13:15	Teori - Målsättning & Comfort Zone	Teorilokalen Plan 2
	15:45-16:30	MV-pass	Elitfönster Arena
	15:45-16:30	Teori Video	
	16:30-18:00	Ispass	Elitfönster Arena
	18:30	Middag	Borgen
	19:00-21:00	Aktivitet	
	21:00	Kvällsmål	Elitfönster Arena
	22:00	"Lights Out"	Smedjan
SÖNDAG 3 MARS	TID	AKTIVITET	PLATS
	08:00	Frukost	Elitfönster Arena
	08:30	Promenad	
	09:00	Matchgenomgång	Teorilokalen Plan 2
	11:30	Match - Småland Röd vs Skåne Svart 1	Elitfönster Arena
	11:30	Lunch - Småland Gul, Skåne Svart 2	Borgen
	13:00	Match - Småland Gul vs Skåne Svart 2	Elitfönster Arena
	13:00	Lunch - Småland Röd, Skåne Svart 1	Borgen
	14:30	Middag - Skåne Svart 2	Borgen
	15:00	Middag - Småland Röd	Borgen
	15:00	Match - Småland Gul vs. Skåne Svart 1	Elitfönster Arena
	16:30	Middag - Småland Gul, Skåne Svart 1	Borgen
	16:30	Match - Småland Röd vs. Skåne Svart 2	Elitfönster Arena

Matchtid 2 x 20 min
Spolning mellan perioderna