

Sportlovscampen killar U15

SKOTTTRAMP UNDER DAGEN						
SKOTTTRAMP UNDER DAGEN		SKOTTTRAMP UNDER DAGEN		SKOTTTRAMP UNDER DAGEN		
Klockan	Grupp 1/Gul	Grupp 2/Blå	Grupp 1/ Gul	Grupp 2/ Blå	Grupp 1/Gul	Grupp 2 / Blå
07.00-07.30			Frukost 07.00		Frukost 07.00	
07.30-08.00						
08.00-08.30			08.00-08.30 Fys 2		08.00-08.30 Fys 2	
08.30-09.00						
09.00-09.30			09.00-09.20 Is Mv		09.00-09.20 Is mv	
09.30-10.00			09.20.10.20 Ispass 2		09.20-10.20 Ispass 4	
10.00-10.30			Mellanmål		Mellanmål	
10.30-11.00	Utrustning i uppmärkt omklädningsrum		Återhämtningsmål		Återhämtningsmål	
11.00-11.30	11:00 SAMLING		10.35-10.55 Is Mv		10.35-10.55 Is Mv	
11.30-12.00	Teori: Vad krävs av mig		10.55-11.55 ispass 2		10.55-11.55 Ispass 4	
12.00-12.30	Föräldrainformation		LUNCH 11.00		LUNCH 11.45	
12.30-13.00	LUNCH 12:05		Återhämtningsmål		Återhämtningsmål	
13.00-13.30	13.00-13.30 Fys 1		12.15-12.45 Teori 1 Tävla på träning		LUNCH 12.30	
13.30-14.00					13.10 Matchgenomgång	
13.30-14.00	13.30-13.50 Is mv		LUNCH 13.00		Landslagsuppvärmning	
14.00-14.30	13.50-14.50 Ispass 1				Match 3: 14.10-15.40	
14.30-15.00	Återhämtningsmål		14.45-15.45 Ispass 3		Återhämtningsmål	
15.00-15.30			15.05-15.25 Is Mv		3 x 15 min	
15.30-16.00	15.25-16.25 Ispass 1		Återhämtningsmål		MIDDAG 15:15	
16.00-16.30	MIDDAG 16:00		MIDDAG 16:15		Middag + Avslutning	
16.30-17.00	MIDDAG 16:55		16.45-17.15 Teori 2 Tekniska grunder		Tema Ispass	
17.00-17.30					Instruktörer	
17.30-18.00	17.45 Matchgenomgång		17.45 Matchgenomgång		Ispass 1: Skr. pass, mottag	
18.00-18.30	Landslagsuppvärmning		Landslagsuppvärmning		Ispass 2: Skott under stress	
18.30-19.00	Match 1: 18.45-20.15		Match 2: 18.45-20.15		Ispass 3: Backar / Forward	
19.00-19.30	3x15		3 x 15 min		Ispass 4: Tävla	
19.30-20.00	Återhämtningsmål		Återhämtningsmål			
20.00-20.30	FEEDBACK		FEEDBACK			
20.30-21.00						
21.00-21.30	MIDDAG 21:15		MIDDAG 21.15			
21.30-22.00						
22.00-22.30						
22.30-23.00						



Daterat 6 februari 2019