

År 2019

PROGRAM SPORTLOVSCAMP U15 - Tyringe

Klockan	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	Klockan
	Skottramp under dagen		Skottramp under dagen	
0630-0700		FRUKOST	FRUKOST	0630-0700
0700-0730				0700-0730
0730-0800		Genomgång ispass IS- Mv 07:45-08:15	FYS 3 FYS 3	0730-0800
0800-0830		Ispass 2 Grupp 2	Genomgång ispass IS- Mv 08:00-08:30	0800-0830
0830-0900		08:15-09:05	Ispass 4 Grupp 1	0830-0900
0900-0930			08:30-09:30	0900-0930
0930-1000		09:05-09:55		0930-1000
1000-1030			LUNCH	1000-1030
1030-1100		FYS 2 FYS 2		1030-1100
1100-1130	Utrustning in i uppmärkt omklädningsrum	LUNCH	LUNCH	1100-1130
1130-1200	11:30 SAMLING - PRESENTATION	VILA	VILA	1130-1200
1200-1230	LUNCH		LANDSLAGSUPPVÄRMNING	1200-1230
1230-1300	12:45 Vad krävs? (VIP-rummet)	Genomgång Ispass IS- Mv 12:10-12:40	Uppv. 12:15-12:20	1230-1300
1300-1330		Ispass 3 Grupp 2 Ispass 3 Grupp 1	MATCH 3 - 3 x 15 min	1300-1330
1330-1400	FYS 1	12:40-13:45	AV ISEN SENAST 13:45	1330-1400
1400-1430	Mellanmål Mellanmål			1400-1430
1430-1500		Mellanmål Mellanmål	Tömning / Städning i sovsalarna	1430-1500
1500-1530	Genomgång Ispass IS- Mv 15:15-15:45	TEORI FYS (VIP-rummet)	MIDDAG (ALLA)	1500-1530
1530-1600	Ispass 1 Grupp 1	TEORI KOST (VIP-rummet)	Avslutning i matsalen	1530-1600
1600-1630	15:45-16:45	Genomgång Ispass	TEORI FYS (VIP-rummet)	1600-1630
1630-1700		Ispass 1 Grupp 2	TEORI KOST (VIP-rummet)	1630-1700
1700-1730		16:45-17:45	17:00 - MIDDAG	1700-1730
1730-1800	17:30 - MIDDAG		17:30 MIDDAG	1730-1800
1800-1830		18:00 MIDDAG	Instruktörer	1800-1830
1830-1900	8:15 MATCHGENOMGÅNG (Teorisalen)	8:15 MATCHGENOMGÅNG (Teorisalen)	SIF ansvarig/instruktör Linus Fagemo	1830-1900
1900-1930	LANDSLAGSUPPVÄRMNING	LANDSLAGSUPPVÄRMNING	Instruktör Christian Karlsson	1900-1930
1930-2000	Uppv. 19:30-19:35	Uppv. 19:30-19:35	Instruktör Anders Ottosson	1930-2000
2000-2030	MATCH 1 - 3 x 15 min	MATCH 2 - 3 x 15 min	Instruktör Martin Dahlin	2000-2030
2030-2100	"	"	MV-Instruktör Tobias Hamberg	2030-2100
2100-2130	Nerjogg/Stretch	Nerjogg/Stretch	Matri. Ansv. Roger Andersson	2100-2130
2130-2200	KVÄLLSMÅL	KVÄLLSMÅL	Ortsansvarig Martin Tomsson	2130-2200
2200-2230			Sjukvårdare Therese Levin	2200-2230
2230-2300				2230-2300