

Skånes Ishockeyförbund - Skåneveckan 2020

Vecka 31	Team RÖD -06			
	måndag 27/7	tisdag 28/7	onsdag 29/7	torsdag 30/7
08:00 - 08:15				
08:15 - 08:30				
08:30 - 08:45				
08:45 - 09:00				
09:00 - 09:15				
09:15 - 09:30	Gymmet	Gymmet	Gymmet	AKTIVITET
09:30 - 09:45	Rörlighet	Lyftteknik	Lyftteknik	
09:45 - 10:00				
10:00 - 10:15				
10:15 - 10:30				Match 3x3
10:30 - 10:45	Is	Is	Is	Röd
10:45 - 11:00	Teknik	Teknik	Teknik	vs.
11:00 - 11:15				Grön
11:15 - 11:30				
11:30 - 11:45				LUNCH
11:45 - 12:00				
12:00 - 12:15				
12:15 - 12:30	Teori	Teori	Teori	
12:30 - 12:45				
12:45 - 13:00				Match 3x3
13:00 - 13:15				Röd
13:15 - 13:30	LUNCH	LUNCH	LUNCH	vs.
13:30 - 13:45				Svart
13:45 - 14:00				
14:00 - 14:15				
14:15 - 14:30	Tyrehallen	Tyrehallen	Tyrehallen	Match 3x3
14:30 - 14:45	Löpteknik	Rörlighet	Crossfit	Röd
14:45 - 15:00				vs.
15:00 - 15:15				Gul
15:15 - 15:30				
15:30 - 15:45				
15:45 - 16:00				
16:00 - 16:15				
16:15 - 16:30	Is	Is	Is	
16:30 - 16:45	Teknik	Situation	Smålagsspel	
16:45 - 17:00				Match 3x3
17:00 - 17:15				
17:15 - 17:30				3-4 plats
17:30 - 17:45				
17:45 - 18:00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	
18:00 - 18:15				Match 3x3
18:15 - 18:30				
18:30 - 18:45				Final
18:45 - 19:00				
19:00 - 19:15				
19:15 - 19:30				
19:30 - 19:45				
19:45 - 20:00				
20:00 - 20:15				
20:15 - 20:30				
20:30 - 20:45				
20:45 - 21:00				
21:00 - 21:15				
21:15 - 21:30				

Roster Team ROD

Målvakter						
1	Oliwer	Bladh	Kristianstad IK	176	52	Left
22	Gustav	Lundström	Lund Giants HC	170	72	Left
23	Emil	Nilsson	Kristianstad IK	173	55	Left
Backar						
2	Benjamin	Adolvsson	Helsingborg HC	158	50	Left
3	Elias	Almqvist	IF Malmö Redhawks	155	44	Left
4	Zach	Billqvist	Lund Giants HC	176	70	Right
5	Markus	Ellberg Nilsson	Lund Giants HC	177	62	Left
6	Jonathan	Petersson	Halmstad HF	172	52	Left
7	Liam	Suchanek	Trelleborg IF	170	50	Right
8	Ted	Welandar	Lund Giants HC	178	79	Left
Forwards						
10	Carl-Johan	Andersson	Lund Giants HC	176	70	Right
11	Charles	Björk	Helsingborg HC	160	54	Left
12	Sigge	Blomqvist	Osby IK	180	75	Right
13	Didrik	Delfalk	Trelleborg IF	155	45	Left
14	Elis	Granqvist	Helsingborg HC	175	55	Left
15	Jonathan	Handin	Limhamn HK	165	53	Left
16	Marwin	Jarbsjö	Rögle BK	175	64	Left
17	Sixten	Karlsson	Halmstad HF	157	45	Right
18	Andre	Ljoljo	IF Malmö Redhawks	160	55	Right
19	Albin	Mazetti-Nissen	Helsingborg HC	172	63	Left
20	Felix	Persson	IF Malmö Redhawks	164	55	Left

Team Manager

Maritha Andersson 0707-53 76 83 / marithaandersson@outlook.com

Samling 45min innan gruppens första aktivitet

Medtag nyslipade skridskor och klubba för off-ice träning

Glöm inte vattenflaskan!

Middag torsdag beroende på placering

OBS! ENDAST SPELARE OCH LEDARE I ANLÄGGNINGARNA!

LÄS IGENOM FÖRBUNDETS FÖRHÅLLNINGSGREGLER KRING COVID-19