Sparrisar

Schema v27 2010

TID	Måndag Grupp1	Måndag Grupp2	Måndag Grupp3	Tisdag Grupp 1	Tisdag Grupp 2	Tisdag Grupp3	Onsdag Grupp 1	Onsdag Grupp 2	Onsdag Grupp3	Torsdag Grupp 1	Torsdag Grupp 2	Torsdag Grupp3	Fredag Grupp 1	Fredag Grupp 2	Fredag Grupp3
08:00															
08:15				08.15 Teori Teknikanalys Pass-mottag	08.15 Fysträning Styrka								08.15 Samtal med instruktören	08.15-09.25 Ispass Grupp 2	08.15-09.00 Teori Planera med SHI
08:30	08.30-09.00 Inskrivning	08.30-09.00 Inskrivning	08.30-09.00 Inskrivning			08.30-09.30 Ispass Grupp 3	08.30-09.50 Ispass Grupp 1				08.30-09.45 Ispass Grupp 2				
08:45								08.45-09.45 Off ice Klubbteknik Finter				08.45 Teori Skärpa på materialet		Inga sparrisar!	Individuella samtal med instruktören
09:00	09.00-09.30 Gemensam invigning för alla spelare och föräldrar	09.00-09.30	09.00-09.30			Vilma- David	Kristoffer-Johan		09.00-09.45 Teknikanalys Närkamper	09.00 Teori Teknikanalys Skott	David-Johan				
09:15					09.30 Teori Teknikanalys Pass-mottag	Frukt							09.20-10.10 Teori Planera med SHI		09.40-10.50 Ispass Grupp 3
09:30		Presentation av grupp 2 SHI-Andan													
09:45	Presentation av grupp 1 SHI-Andan			09.45-10.45 Ispass Grupp 1		09.50 Fysträning Styrka									
10:00			10.00-11.10 Ispass Grupp 3				Frukt	10.05-11.25 Ispass Grupp 2	10.00-11.00 Off ice Klubbteknik Finter			10.00-11.15 Ispass Grupp 3	Samtal med instruktören	10.20-11.10 Teori Planera med SHI	
10:15				Kristoffer-Linus						10.15 Teori Skärpa på materialet	10.15 Teori Teknikanalys Skott				Inga sparrisar!
10:30		10.30 Lunch			Frukt	10.40 Teori Teknikanalys Pass-mottag	10.30 -11.30 Off ice Klubbteknik Finter					Vilma-David			
10:45	10.50 Lunch		Vilma- Linus					Johan - Linus							
11:00					11.00-12.00 Ispass Grupp 2				Frukt				11.05-12.15 Ispass Grupp 1		11.30 Lunch
11:15				11.30 Lunch				Frukt		Frukt	11.15 Teori Skärpa på materialet	Frukt			
11:30		11.25-12.35 Ispass Grupp 2	11.45 Lunch			11.45 Lunch				11.30-12.45 Ispass Grupp 1		11.40 Teori Teknikanalys skott	Inga sparrisar!	11.40 Lunch	
11:45	11.30-12.15 Off-ice Skridskoteknik				Linus - Johan			11.45-12.30 Teknikanalys Närkamper	11.40-13.00 Ispass Grupp 3		12.00 Lunch				
12:00		David-Johan					12.15 Lunch			Kristoffer-Linus			12.15-12.45 Ishallen Gemensam avslutning för alla spelare och föräldrar		
12:15			12.30-13.15 Off-ice Skridskoteknik	12.30 Fysträning Styrka					Vilma- Linus			12:30 Lunch			
12:30					12.30 Lunch			12.30 Lunch		samtal med instruktören				12.30 Individuella samtal med instruktören som ej samtalar Off-ice spel	
12:45						12.40-13.45 Ispass Grupp 3									
13:00	12.50-14.00 Ispass Grupp 1										13.00-14.15 Ispass Grupp 2	13.00 -14.00 Fys Skott - Pass	13.15 Lunch	13.00-14.00 Ispass Grupp 2	
13:15		13.15-14.00 Off-ice Skridskoteknik	Presentation av grupp 3 SHI-Andan	Frukt						13.15 Lunch					
13:30					13.30 Teori Mental träning	Vilma- Johan		Avslappning	13.30 Lunch					David-Johan	
13:45	Kristoffer-David						13.45-15.00 Ispass Grupp 1				Linus - David		13.45 Individuella samtal med instruktören Off-ice spel		14.15 -15.15 Ispass Grupp 3
14:00				14.00-15.05 Ispass Grupp 1											
14:15		14.10 Mellanmål							Avslappning	14.00 -15.00 Fys Skott - Pass	samtal med instruktören				
14:30	14.30 Mellanmål		14.15.-15.30 Ispass Grupp 3	Kristoffer-David		Frukt	Kristoffer-David	14.30 Mellanmål				14.30-15.45 Ispass Grupp 3		14.30 Mellanmål	
14:45		14.30-15.15 Teori Teknikanalys Skridsko				14.45 Teori Mental träning					15.00 Mellanmål				
15:00					Frukt							Vilma-David			Vilma-David
15:15	15.15-16.00 Teori Teknikanalys Skridsko		Vilma- Johan				15.15 Mellanmål	15.15-16.30 Ispass Grupp 2		15.15 Mellanmål			15.30-16.30 Ispass Grupp 1		
15:30				Frukt	15.20-16.25 Ispass Grupp 2				15.30 Mellanmål		15.45 -16.45 Fys Skott - pass				
15:45		15.45-17.00 Ispass Grupp 2		15.45 Teori Mental träning		15.45 Middag	15.45-16.45 Teknikanalys Närkamper			16.00-17.15 Ispass Grupp 1					15.45 Mellanmål
16:00	Skridsko		16.00 Mellanmål		Linus - David			David - Linus	Feedback på dagen			samtal med instruktören	Kristoffer-Linus	Off-ice spel	
16:15	16.20 Lättare Middag														
16:30		Johan - Linus	16.20 -17.05 Teori Teknikanalys Skridsko							Kristoffer-Johan		16.15 Mellanmål			
16:45						16.35-17.35 Ispass Grupp 3	Feedback på dagen	Feedback på dagen	16.45-18.00 Ispass Grupp 3		Feedback på dagen	Feedback på dagen			
17:00				17.00 Middag									Tack för den här sommarcampen! Kör förståndigt på hemvägen Välkommen åter !		
17:15	17.15-18-30 Ispass Grupp 1	Slut för dagen			17:15 Middag		Slut för dagen	Slut för dagen		Feedback på dagen	Slut för dagen	Slut för dagen			
17:30			Slut för dagen			Vilma- Johan			Vilma- Johan						
17.45										Slut för dagen					
18:00	Kristoffer-Linus			17.45-18.45 Ispass Grupp 1		Feedback på dagen			Slut för dagen						
18:15					Feedback på dagen	Slut för dagen	18.15 -19.30 Reserv is								
18:30				Kristoffer-Linus											
18:45	Slut för dagen			Efter isträningen	Före isträning										
19:00				Feedback på dagen	19.00-20.00 Ispass Grupp 2										
19:15				Slut för dagen											
19:30					David-Johan										
19:45					Efter isträningen										
20:00					Slut för dagen										
20:15															
20:30															