



Tränare: Marcus Niemi

## Örebro Bauer Hockey Camp 2024 Veckoschema

Grupp -11/12 Tors - Ons

**BAUER**  
Vecka 30/31

Torsdag 25/7	Fredag 26/7	Lördag 27/7	Söndag 28/7	Måndag 29/7	Tisdag 30/7	Onsdag 31/7
08:00 – 08:30 Inskrivning	09:00 Samling Omklädningsrum	08.00 Samling omklädningsrum	09.00 Samling omklädningsrum	09:00 Samling omklädningsrum	09:00 Samling	07:00 Samling omklädningsrum
08:30 Föräldrar information Entré	09.40 – 10.30 Ispass	08.15 – 09.15 Uppvärmning/Fys	09.40 – 10.55 Ispass	09:15-10:15 Fyspass	09:30-11:00 Innebandyturnering B-hallen	07:30 – 08:20 Ispass
09:00-10:00 Fyspass	10.45 – 11:00 Mellis	09.40 – 10.30 Ispass	11.15 – 12.15 Fyspass	11:15-12:05 Ispass	<b>11:30 Lunch</b>	09:50 – 10:40 Fyspass
<b>10:45 Lunch</b>	11:50-12:40 Ispass	<b>10.45 Lunch</b>	<b>12:30 Lunch</b>	<b>12:00 Lunch</b>	12:00 Fys/uppvärmning	<b>11:30 Lunch</b>
12:10-13:20 Ispass	<b>13:00 Lunch</b>	11.50 – 12.40 Ispass	14:00 – 16:00 Aktivitet Hästhagen Hämtning där eller 16:30 Trängen	12:15 -13:15 Teori	12:55-13:45 Ispass	12:30 – 13:30 Tävling Avslut
14.00 – 15:00 Mellis Veckans regler	14:00-15:15 Match	14:00-15:00 Jumpyard Hämtning där eller 15:30 Trängen		14:30-15:20 Ispass	14:00-15:00 Mellis / Rörlighet	14:25 -15:40 Match
15:05 - 16:05 Ispass					16:10-17:00 Ispass	