



Tränare: Marcus Niemi

Örebro Bauer Hockey Camp 2024

Veckoschema

Grupp 09-11 Tors - Ons

Vecka 31/32

Torsdag 1/8	Fredag 2/8	Lördag 3/8	Söndag 4/8	Måndag 5/8	Tisdag 6/8	Onsdag 7/8
09.45 – 10.15 Inskrivning A-hallen	08.30 Samling omklädningsrum	08.15 Samling Omklädningsrum	08.00 Samling fotbollsplan	07:45 Samling Omklädningsrum	08:45 Samling Omklädningsrum	07:45 Samling omklädningsrum
10.15 Föräldrar information Entré	09.05 – 09.55 Ispass	08.30 – 09.30 Innebandy B-hallen	08.30 - 09.15 Uppvärmning/fys	08:35-09:25 Ispass / Mellis efter	09:40-10:30 Ispass	08:00 – 09:00 B-hallen Fys/Bollspel
10.45 – 11.35 Ispass	10:15-11:00 Fyspass	10.45 – 11.35 Ispass	10.05 – 10.55 Ispass	10:50-11:35 Ispass	11:30-12:30 Fyspass	09:40 – 10:30 Ispass
12.30 Lunch	11:30 Lunch	12:30 Lunch	11.30 Lunch	12:00 Lunch	12:45 Lunch	11:30 Lunch
13.15 – 14.20 Teambuilding	13.25 – 14.15 Ispass	13.00 – 14.30 Teambuildning	12.30 – 13.30 Teambuilding	13:00 -14:00 Teori	14:00 -16:00 JumpYard	12:55-14:15 Match
15.05 – 15.55 Ispass	14.30 - 15.30 Teori	15.05 – 15.55 Ispass	14.25 – 15.15 Match	14:15 -15:15 Rörlighet		15:00-15:30 Avslutning
			15.45 – 16.30 B-hallen Klubbteknik	16:45-17:45 Ispass		