

Tränings Grupp 3

Fredag	Mat serveras mellan 16:00-17:00 Hamburgare med bröd	Inskrivning mellan 16:30-17:00 Plats klubbrummet	Information för spelare samt föräldrar 17:10-17:50 Plats Lilla läktaren	Idol möte 17:50-18:30 Möjlighet för autograf	Ispass Uppstart 19:00-19:50 David Lantz					
Lördag	Samling 08:45:00 Ombytta 15min innan ispass.	Ispass Våga tävla 9:45-10:45 Felix Dahlin	Mellanmål Frukt	Teoripass Roosterattityd 11:05-12:05 Tedde	Lunch 13:00-13:20 Spagetti & Köttfärssås	Teknikpass Skott 13:35-14:35 Lilla rinken	Mellanmål Smörgås & Proteindryck	Ispass Skills 15:05-16:05 Lucas Frey	Fyspass Kondition 16:25-17:25 Matthew Beale	
Söndag	Samling 07:25:00 Ombytta 15min innan ispass.	Ispass Spel 8:25-9:25 Niklas Svedberg	Mellanmål Smörgås & Proteindryck	Teoripass Kamratskap 9:45-10:45 Henrik Olsson	Fyspass Koordination/ Cirkelpass 10:55-11:55 Emil Olsson	Lunch 12:10-12:30 Köttbullar & Potatis	Teknikpass Klubba 12:35-13:15 Lilla rinken	Mellanmål Frukt	Ispass Grundbeteende 13:45-14:45 Oliver Sundblad	
Måndag	Samling 10:30:00	Teknikpass Klubba 11:00-12:00 Lilla rinken	Ispass Hockeyjump 12:25-13:25 Anton Mella	Lunch 13:45-14:05 Korvstroganoff & Ris	Teoripass Spel 14:15-15:15 Hajen	Fyspass Brottarfys 15:25-16:25 Micke Thörn Brottarhallen	Teknikpass Klubba 16:35-17:15 Lilla rinken	Mellanmål Smörgås & Proteindryck	Ispass Lura din motståndare 17:45-18:45 Matthias Luukkonen	
Tisdag	Samling 10:15:00 Ombytta 15min innan ispass.	Ispass Skott teknik 11:15-12:05 Julius "Selle" Larsson	Mellanmål Frukt & Yougert	Fyspass #roosterattityd 12:30-13:30 Tedde	Lunch 13:40-14:00 Kyckling med Ris & Currysås	Teknikpass Skott 14:05-15:05	Ispass Skridskoteknik 15:35-16:25 Fredrik Larsson	Mellanmål Smörgås & Proteindryck	Teoripass Spelidé 16:35-17:35 Omklädningsrum	Match 17:45-18:35 2*20min Inga utvisningar
Onsdag	Samling 09:10:00 Ombytta 15min innan ispass.	Ispass Fairplay/Battle 10:10-11:00 Sören Persson	Mellanmål. Frukt	Teoripass Spel 11:30-12:30	Lunch 13:00-13:20 Schnitzel med stekt potatis	Teknikpass Klubba 13:10-14:10 Lilla rinken	Ispass Smålags spel 14:30-15:20 David Lantz	Mellanmål. Smörgås & Proteindryck	Fyspass Cirkelträning 15:50-16:50 Christian Ohlsson	Avslut 17:00-17:10 Omklädningsrummet